उपहार

न्य प्रकार की पुस्तकों के समान हिन्दी-संसार में पाक-शिक्षा-सम्बन्धी एक प्रामाणिक तथा बृहत् ग्रन्थ का अभाव था। यों तो छोटी-छोटी कई पुस्तकें आपको मिलेंगी, लेकिन न तो उनमें किसी चीज़ के बनाने की विधि विस्तृत ही है और न सिलसिलेवार। नाना प्रकार के अन्न और मसाले, जिनका प्रत्येक घर में, प्रत्येक दिन प्रयोग होता है, अधिकांश स्त्री-पुरुष उनके गुण तक नहीं जानते। बालिकाओं को पाक-सम्बन्धी जो शिक्षा घर की बड़ी-बूढ़ी स्त्रियाँ दे देती हैं, उसके अतिरिक्त वे नवीन चीज़ें बहुत कम बना पाती हैं। इसका एकमात्र कारण यही है कि उन्हें न तो स्कूलों में पाक-शिक्षा-सम्बन्धी किसी प्रकार की शिक्षा मिलती है और न घर पर ही इस शिक्षा के साधन प्राप्त होते हैं। बहुत से पतिदेवता, जिन्हें रोज़ नये-नये खानों के आस्वादन का चस्का है, अपनी स्त्री से प्रायः इसीलिए असन्तुष्ट पाये जाते हैं कि वह पुराने ढर्रे के अलावा कोई नवीन पदार्थ नहीं बना सकती। प्रस्तुत पुस्तक के सुयोग्य लेखक ने इन्हीं सब बातों को दृष्टि में रख कर बहुत ही सरल भाषा में सविस्तर रूप से इस पुस्तक में पाक-शिक्षा-

सम्बन्धी बहुत सी ज्ञातव्य बातें अङ्कित की हैं। स्वर्गीय पण्डित मणिराम जी स्वयं इस विद्या में बड़े प्रवीण थे, अतएव उनकी लिखी हुई इस पुस्तक के उपयोगी और प्रामाणिक होने में कोई सन्देह नहीं। किन्तु यह बात यहाँ निवेदन कर देना ज़रूरी है कि प्रत्येक पदार्थ के सम्बन्ध में जिन मसालों का उल्लेख किया गया है, उन्हें आँखें बन्द करके अमल में लाने से बहुत सम्भव है, किसी घर के लोग उसे पसन्द न करें। कोई नमक कम खाता है, कोई अधिक; कोई हींग खाता है, कोई नहीं; किसी को अधिक मिर्च प्रिय है, कोई उसे छूना भी पसन्द नहीं करता। इसलिए स्त्रियों को चाहिए कि वे अपनी तथा परिवार वालों की रुचि को दृष्टि में रखते हुए पदार्थ बनायें। इशारा समझ कर वे अपनी बुद्धि से विशेष स्वादिष्ट पदार्थ तैयार कर सकती हैं। अन्य विषयों के सम्बन्ध में प्रवीण लेखक ने अपनी भूमिका में स्वयं सविस्तर रूप से प्रकाश डाला है, इसलिए विशेष लिखना वृथा है।

हमने पुस्तक के अन्त में गृह-प्रबन्ध-सम्बन्धी अनेक ज्ञातव्य बातों का एक चुना हुआ संग्रह भी दे दिया है। हमें आशा है, बहिनें इससे अवश्य ही प्रसन्न होंगी। यदि इस पुस्तक द्वारा भारतीय समाज को कुछ भी लाभ पहुँच सका, तो हमें वास्तव में हार्दिक प्रसन्नता होगी और हम अपना सारा परिश्रम सफल समझेंगी।

—विद्यावती सहगल

रीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्'—आर्य-जातियों की यह अति प्रसिद्ध कहावत है। शरीर की यत्नपूर्वक रक्षा न करने से, अकाल ही में इसका क्षय हो जायगा, इसकी चिन्ता किसी को भी नहीं है। आहार करना सभी जानते हैं, अच्छा भोजन मिलने से ही सब महान् सुख अनुभव करते हैं, किन्तु किस प्रकार से अच्छा खाद्य बनता है, इसकी चिन्ता प्रायः किसी को भी नहीं। यही कारण है कि आज दिन हमारी आर्य-जाति दिन पर दिन निर्बलता के चङ्गुल में फँसती चली जा रही है। यही नहीं, उसकी निर्बलता के कारण उसकी सन्तति भी कृशित, क्षीणकाय उत्पन्न होती है। यह वही भारतवर्ष है, जिसमें भीम, भीष्म, अर्जुन आदि महाबली वीर उत्पन्न होते थे; और आज उसी भारत में उस समय के शिखण्डी के समान शक्तिशाली पुरुष भी नहीं दिखाई देते। इसका कारण क्या है? केवल

आहार का समुचित रूप से न मिलना। इन्हीं सब बातो को देख कर 'चाँद' के भूतपूर्व सम्पादक श्रद्धेय सहगल जी को इस महान् अभाव के दूर करने की प्रबल इच्छा हुई। उन्होंने यह कार्य मुझे सौंपा। यद्यपि मैं इस योग्य नहीं हूँ कि इतने भारी कार्य का, जिसके ऊपर कि सम्पूर्ण संसार का जीवन अवलम्बित है, भार उठा सकूँ; तथापि इस विषय मे जो कुछ मैंने अपनी पूजनीया स्वर्गीया माता से शिक्षा पाई है, उसी के भरोसे डरते-डरते इस भार को ग्रहण किया और यथोचित रूप से जहाँ तक मुझमें ज्ञान था, उसके अनुकूल यह पाक-विद्या का सरल ग्रन्थ आप लोगों की सेवा मे भेंट कर रहा हूँ। इस पुस्तक से यदि हमारे भाई-बहिनों का कुछ भी उपकार हुआ, तो मैं अपने परिश्रम को सार्थक समझूँगा।

—मणिराम शर्मा

उपक्रमणिका

भारत के प्राचीन इतिहास का अवलोकन करने से देखने में आता है कि अन्यान्य विद्याओं की भाँति इस देश में पाक-विद्या तथा पाक-प्रणाली की भी समधिक श्री-वृद्धि संशोधित हुई थी। हमारे प्राचीन आर्य-ऋषियों ने भली-भाँति निश्चय कर लिया था कि मानव-जाति के बल, बुद्धि एवं परमायु आहार के ऊपर निर्भर हैं। इसीलिए उन लोगों ने आहार के द्रव्यादि का निर्धारण और पाक की सुव्यवस्था के विषय में विशेष रूप से पारदर्शिता प्रदर्शित की है। उन्होंने यहाँ तक सूक्ष्म विचार किया है कि किस प्रदेश में तथा किस तिथि में एवं किस मौसम मे कौन-कौन से द्रव्य मानव-जाति के स्वास्थ्य के लिए हितकर होंगे। तात्पर्य यह है कि महर्षियों ने पाक-विद्या की रचना मनुष्य की प्रकृति तथा ऋतु के ऊपर विशेष विचार करके की है। अस्तु—

पृथ्वी की समस्त जातियों के आहार के सम्बन्ध में अवलोकन करने पर देखने में आता है कि प्रकृति और

सभ्यता मे भेद होने के कारण सारे संसार के भिन्न-भिन्न देशों में भिन्न-भिन्न प्रकार के भोजन की व्यवस्था होती है, इसीलिए प्राय: भिन्न-भिन्न प्रदेशों में या भिन्न-भिन्न जातियो में रन्धन-प्रणाली में पार्थक्य देखने में आता है। इसी पार्थक्य के अनुसार मानव-जाति एक-एक प्रकार के खाद्य में अभ्यस्त हुआ करती है। इसीलिए एक जाति का खाद्य-द्रव्य अन्य जाति को उतना रुचिकर नहीं होता। विशेषत: देश के प्रकृति-भेद और लोगों की रुचि के अनुसार ही खाद्य-द्रव्य-निर्वाचन और पाक की व्यवस्था देखने में आती है। पाक-विद्या मे सम्यक् ज्ञान न रहने पर खाद्य-द्रव्य किसी प्रकार भी सुस्वादु और आरोग्य-वर्द्धक नहीं बनाया जा सकता। अतएव पाक-विद्या की यथाविधि उन्नति के लिए सब लोगों को यत्नवान् होना परमावश्यक है।

हमारे देश में रन्धन-कार्य विशेषकर स्त्रियों पर ही सम्पूर्ण रूप से निर्भर है। वे बड़े पवित्र भाव से रन्धन-कार्य समाधान किया करती हैं, किन्तु खेद का विषय यही है कि पूर्वकाल मे पाक-विद्या के प्रति हमारे देश की स्त्रियों में जिस प्रकार की आस्था और यत्न था, इस समय उसका दिन पर दिन ह्रास होता चला जाता है। यह हमारे समाज की एक महान् शोचनीय अवस्था है, इसमें और सन्देह ही क्या है? रमणी ही गृह को लक्ष्मी है। अन्नपूर्णा की भाँति वह अपने हाथ से भोजन पका कर अपने पति, पुत्र तथा

आत्मीय बन्धु-बान्धवों को बड़े प्रेम से परोस कर खिलाती है। वह कैसे सुख तथा परितोष का कारण होता है, यह लिख कर वर्णन नहीं किया जा सकता।

मान लीजिए कि जो व्यक्ति अपनी स्त्री, पुत्र, कन्या तथा परिवार-वर्गों के लिए नित्य-प्रति कठिन परिश्रम करता है, वह व्यक्ति यदि गृह में आकर अपने उन्हीं कुटुम्बियों का प्रफुल्ल-मुख निरीक्षण करे तथा स्त्री, कन्या आदि आदर एवं स्नेह के साथ यदि अपने हाथ के बनाये उपादेय खाद्य-पदार्थों को लेकर उसकी सेवा के लिए प्रस्तुत रहे, तो वह श्रमित व्यक्ति उस समय कैसा अपने श्रम को भूल कर प्रसन्न हो जाता है ? अहा ! उस समय उस व्यक्ति को जो आनन्द होता है, वह अवर्णनीय है। भला उन देवियों के दर्शन से किस श्रान्त व्यक्ति का श्रम दूर नहीं होगा, किस व्यक्ति के मुख पर हँसी दिखाई न देगी ? और कौन ऐसा मूढ़ है, जिसके अन्तःकरण में करुण और पवित्र भाव उत्पन्न न हो जाता हो ? जिसके गृह में ऐसी सेवापरायणा देवियाँ हैं, उसी व्यक्ति का गृह सुख का आगार है। वह व्यक्ति चाहे कितनी ही चिन्ता में लीन क्यों न हो, अपने व्यवसाय में कृत-कार्यता और उन्नति-लाभ के लिए वह कितना ही परिचिन्तित क्यों न हो, किन्तु गृह में आते ही अपने कुटुम्बियों के हास्य-मुख को देखकर सारे कष्टों को भूल जायगा—उसकी समस्त वेदनाएँ उस समय दूर हो

जायँगी और उन सबकी जगह उसके मुख पर भी एक पवित्र हास्य-छटा विकसित हो जायगी। उसका सारा शरीर पुलकित हो उठेगा।

आर्य-जातियों के गृह में रमणी-मण्डल के मध्य यह परम पवित्र भाव चिरन्तन, अपार्थिव सम्पत्ति की भाँति चिरस्थायी था और नारी-जाति के रक्त-मांस में पाक-विद्या के प्रति अनुराग मिश्रित था। इसी कारण देखा भी जाता है कि हमारी प्रदेशीय आर्य-बालिकाएँ अति शैशवावस्था में खेलने के समय मिट्टी के चूल्हे, चक्की, बटलोई, करछुल, चमचा प्रभृति लेकर गार्हस्थ्य जीवन की मुख्य पाक-विद्या का अनुशीलन किया करती हैं। बाल्य-काल से ही स्त्री-जाति अपने प्रधान कार्य का अभ्यास किया करती है, तथा खेलने के बहाने से ही वह पाक-विद्या की शिक्षा आरम्भ कर देती है।

किन्तु मुझे शोक के साथ कहना पड़ता है कि जो पाक-विद्या स्त्री-जाति की चिर-अभ्यस्त थी; जिस विद्या के प्रति उसको इतना अनुराग था कि अति शैशवावस्था से ही उसका अनुशीलन किया जाता था, उस विद्या के प्रति आज-कल इतनी अश्रद्धा देखी जा रही है। जिन स्त्रियों का सर्वदा पाक-विद्या के प्रति महान आग्रह देखा जाता था, आज उन्हीं आर्य-ललनाओं में उस पाक-विद्या के प्रति इतनी घृणा देख कर भला किसके हृदय में दुःख न होगा?

पूर्व की अपेक्षा आजकल आहार के सम्बन्ध में कुछ लोगों की रुचि में परिवर्त्तन हो गया है। इसलिए उनकी रुचि के प्रति दृष्टि न रख कर बनाई हुई रसोई से उन लोगों की तृप्ति होना अति कठिन है। इस कारण नवीन-नवीन रन्धन-प्रथाओं की शिक्षा प्रदान करना परमावश्यक है।

पाक-विद्या में यथोचित ज्ञान रहने से स्त्रियाँ एक-एक खाद्य-द्रव्यों को कई प्रकार से बना कर अपने परिवार वालों को तृप्तिकर भोजन खिलाने में समर्थ हो सकती हैं; क्योंकि स्त्रियों के लिए नित्य-नित्य नवीन-नवीन क्रियाओं से पाक बना कर अपने प्रिय-जन को खिलाना सामान्य आह्लाद का विषय नहीं। विशेषतः आर्य-महिलाएँ जिस प्रकार आन्तरिक यत्न के साथ रसोई बनाया करती हैं, तथा स्त्री, कन्या, बहिन आदि निजी स्त्रियाँ जिस श्रद्धा और पवित्रता से रसोई तैयार कर अपने घर वालों को खिलाती हैं, वेतन पाने वाली रसोई-दारिन द्वारा कभी भी उस प्रकार की आशा नहीं की जा सकती। हमारा—पुरुषों का—जीवन और स्वास्थ्य जिन लोगों की ममता एवं प्रेम-रूपी प्रहरी के द्वारा अहर्निश सुरक्षित रहा करता है; हम लोगों को सुखी रखने के लिए जो अपने जीवन को अति तुच्छ समझा करती हैं; हम लोगों की तृप्ति से ही जिन लोगों को एकमात्र सुख होता है, उन्हीं कुल-लक्ष्मी के हाथ में रन्धन-कार्य अर्पित रहने से वह जिस सुचारु रूप से परिचालित होता है, अन्य किसी

उपाय से कभी भी उस प्रकार परिचालित होने की आशा नहीं की जा सकती। इसलिए पाक-विद्या के प्रति स्त्री-जाति का सम्पूर्ण रूप से अनुराग रहना परमावश्यक है।

हमारे देश में अवरोध-प्रथा प्रचलित है, इसलिए शरीर-परिचालनार्थ गृहस्थी के कार्य आदि में लिप्त रहना स्त्री-जाति की स्वास्थ्य-रक्षा के लिए एक बड़ी ही उत्तम व्यवस्था है। आर्य-महर्षियों ने अनेक प्रकार से सोच-समझ कर ही रमणी-मात्र का स्वास्थ्य एवं शक्ति स्थिर रखने के लिए ही गार्हस्थ्य-सम्बन्धी अनेक कार्यों के करने का भार सम्पूर्ण रूप से उन्हीं पर रक्खा है। इस सुन्दर व्यवस्था पर चलने वाली महिलाएँ हृष्ट-पुष्ट तथा सर्वदा आरोग्य रह कर प्रसन्न-मुख दिखाई पड़ा करती थीं। किन्तु आज उस व्यवस्था के प्रति घृणा करने से वर्तमान समय की कुल-महिलाएँ रुग्ण और अकर्मण्य हो गई हैं। वे इतनी आलसी हो गई हैं कि रसोई करके खिलाना तो दूर रहा, दूसरे की बनाई रसोई को परोस कर खिलाना भी उनके लिए दुस्साध्य हो गया है। पाठिकाओ! अब आप ही विचार कीजिए कि शरीर का आरोग्य रहना और हर कार्य के करने में स्फूर्ति तथा उत्साह रहना उत्तम है, या सर्वदा रोगी बन कर जीवन विताना? मेरी समझ में तो सर्वदा कार्य में लिप्त रहना जीवन का एक महान् उद्देश्य है; कार्यहीन जीवन, जीवन ही नहीं है।

पाक-विद्या के साथ गृहस्थी के अन्यान्य कार्यों का अति घनिष्ट सम्बन्ध है, इसलिए सुपाचिका बनने के लिए और-और विषयों का भी ज्ञान होना आवश्यक है। यह ज्ञान उपार्जन कर लेने से स्त्रियाँ आदर्श गृहिणी बन सकती हैं। आदर्श गृहिणी ही गृहस्थी की अधिष्ठात्री देवी है। प्यारी भगनियो! यदि तुम आदर्श गृहिणी बनना चाहती हो, तो पाक-विद्या की उपेक्षा न करो। श्रीअन्नपूर्णा देवी के क्षेत्र—भारतीय क्षेत्र—में पाक-विद्या को पुनर्जीवित करने की तन-मन से चेष्टा करो।

पाक बनाने में उत्साह एवं आदर भारतवर्ष के नवीन परिचय का विषय नहीं है। पूर्वकाल में महाराजा नल तथा पाण्डु-नन्दन भीम प्रभृति महात्मा जिस देश में पाक-सम्बन्ध में अक्षय कीर्ति स्थापित कर गये हैं, उस देश मे पाक-विद्या का आदर होगा, यह एक प्रकार से स्वतः सिद्ध है। अपने हाथ से पाक बनाना एवं परोस कर दूसरे को भोजन कराना हिन्दू-जाति के धर्म में गिना जाता है। आज भी देखने में आता है कि कितनी ही प्रौढ़ा आर्य-महिलाएँ अपने हाथ से रसोई करने में बड़ा ही आनन्द प्रकट करती हैं। वे निराहार रह कर बड़ी भक्ति और पवित्रता के साथ भोजन बनाती हैं। जब तक घर के सब लोग भोजन नहीं कर लेते, तब तक मुँह में एक दाना नहीं डालतीं; जब सब भोक्ता खा चुकते हैं, तब पीछे से वे जल ग्रहण करती हैं। किसी

धर्मानुष्ठान करने के समय जिस प्रकार भक्ति और श्रद्धा एवं पवित्रता के साथ उस कार्य में प्रवृत्त होते हैं, उसी प्रकार रन्धन-कार्य में भी भक्ति और श्रद्धा एवं पवित्रता होनी अति आवश्यक है।

यहाँ अतिथि का बड़ा सत्कार किया जाता था। यदि भारतवर्ष को अतिथि-शाला भी कहें, तो अत्युक्ति न होगी। हमारे देश में गृहस्थों के घर से यदि कोई अतिथि बिना भोजन किये विमुख लौट जाता था, तो गृहस्थ मन में बड़ा ही दुखित होता था; और मन में यह समझता था कि आज अतिथि विमुख होकर अपना समस्त पाप मुझे दे गया, अर्थात् हमारा सब पुण्य ले गया। पाठकगण! जिस जाति के धर्म-शास्त्रों का इस प्रकार शासन है, और जिस देश के लोगों के हृदय मे ऐसा दृढ़ विश्वास है, उस जाति और देश में अन्न-दान की प्रथा कितने अधिक परिमाण में प्रचलित थी, इस बात को आप लोग स्वय ही अनुभव कर सकते हैं। हिन्दू-जाति का कोई भी ऐसा धर्मानुष्ठान नहीं है, जिसमें अन्न-दान करने की आज्ञा न हो। आर्ष-ग्रन्थों को देखने से ज्ञात होता है कि साधारण व्यक्ति को भी आहार कराना यहाँ की चिर-प्रथा थी; और पाक-विद्या की भी बहुत-कुछ वृद्धि हुई थी। साथ ही नाना प्रकार के खाद्य-द्रव्यों के संग्रह करने में भी श्री-वृद्धि की गई थी। अर्थात् नाना प्रकार के खाद्य-द्रव्यों (फल, फूल और मूल) को संग्रह

करके नाना प्रकार से उन्हें पवित्र कर, उनको सुरुचिकर बनाने में यह देश अन्य देशों से अधिक ज्ञानी माना जाता था। किन्तु दुःख का विषय यह है कि आज विजातियों के आचार-व्यवहार की छाप पड़ जाने के कारण इस पवित्र हिन्दू-जाति का वह प्राचीन गौरव नष्ट हो रहा है।

हमारे आर्षगणों में जिस प्रकार से चव्य, चूष्य, लेह्य, पेय प्रभृति नाना भाँति के उपादेय खाद्य व्यवहार करने की प्रथा देखने में आती है, पृथ्वी पर अन्य किसी जाति में इस प्रकार की पाक-प्रणाली देखने में नहीं आती। अपने स्वास्थ्य के अनुसार खाद्य-द्रव्यों की व्यवस्था कर, पाक बनाने में इस देश ने उन्नति की थी। भारत में अन्य प्रदेशों की अपेक्षा प्रकृति में विशेष भिन्नता है। इसी कारण पाक-विद्या के आचार्यों ने बड़ी सावधानी से पाक-प्रणाली के सम्बन्ध में उल्लेख किया है। अर्थात् हमारे देश में मध्याह्न में पित्त का प्रकोप अधिक हो जाता है। पित्त की वृद्धि होने पर नाना प्रकार के रोगों की सम्भावना होती है। इसीलिए इस देश में सब से पहले ही पित्त-नाशक तिक्त-रस विशिष्ट पदार्थों की व्यवस्था का इतना आदर देखने में आता है। तिथि-विशेष में चन्द्र-सूर्य के आकर्षण से पृथ्वी के यावतीय पदार्थ के जलीय अंश की वृद्धि होती है, इस कारण जिन-जिन पदार्थों के भोजन करने से शरीर में इसका आधिक्य सम्भव है, तिथि-विशेष में उन-उन द्रव्यों का भोजन करना

कर सकेंगी। इस पाक-शिक्षा में यथोचित रूप से सब बातों को समझाया गया है। भोजन की आवश्यकता, जल-वायु का परिज्ञान, समयानुकूल मनुष्यों की प्रकृति का ज्ञान प्रभृति बातें यथोचित रूप से लिखी गई हैं। जब तक इन सब बातों का ज्ञान न होगा, तब तक रन्धन-कार्य करना निन्दा का कारण होगा। अपनी प्रिय माताओं, भगिनियों, पुत्रियों तथा भ्राताओं के हितार्थ ही इस ग्रन्थ की मैंने रचना की है।

प्रथम खण्ड

प्रथम अध्याय

❀ ❀ ❀

द्वितीय अध्याय

गुणावगुण-प्रकरण

मसालों के गुण

शाक-भाजियों के गुण-अवगुण

अन्नों के गुण-अवगुण

अन्यान्य खाद्य-द्रव्यों के गुण

दूध

❀ ❀ ❀

तृतीय अध्याय

पाक-प्रकरण

❀ ❀ ❀

चतुर्थ अध्याय

दालादि-प्रकरण

❀ ❀ ❀

पञ्चम अध्याय

भात-प्रकरण

❀ ❀ ❀

षष्ठम् अध्याय

मिश्रान्न-प्रकरण

❀ ❀ ❀

सप्तम् अध्याय

दलियादि-प्रकरण

❁ ❁ ❁

अष्टम् अध्याय

तक्राम्ल (कढ़ी) प्रकरण

द्वितीय खण्ड

प्रथम अध्याय

रोटी-प्रकरण

❀ ❀ ❀

द्वितीय अध्याय

चटनी-प्रकरण

❀ ❀ ❀

तृतीय अध्याय

रायता प्रकरण

❀ ❀ ❀

चतुर्थ अध्याय

अचार-प्रकरण

❀ ❀ ❀

पञ्चम् अध्याय

मुरब्बा-प्रकरण

❀ ❀ ❀

षष्ठम् अध्याय

दुग्धादि-प्रकरण

❀ ❀ ❀

सप्तम् अध्याय

खीर-प्रकरण

❁ ❁ ❁

अष्टम् अध्याय

घृतान्न-प्रकरण

नवम् अध्याय

पकवानादि-प्रकरण

❀ ❀ ❀

दशम् अध्याय

मधुरान्न-प्रकरण

❀ ❀ ❀

एकादश अध्याय

मिष्ठान-प्रकरण

❀ ❀ ❀

द्वादश अध्याय

हलुवा-प्रकरण

❀ ❀ ❀

त्रयोदश अध्याय

मोदक-प्रकरण

चतुर्दश अध्याय

फलाहार-प्रकरण

❀ ❀ ❀

पञ्चदश अध्याय

बङ्गीय मिष्टान्न-प्रकरण

❁ ❁ ❁

षोडश अध्याय

तृप्तिकर-प्रकरण

❀ ❀ ❀

परिशिष्ट

पहला खण्ड

की कोटरों में रहा करते थे। भूख-प्यास लगने पर प्राप्त होने योग्य फल, मूल एवं पशु-पक्षियों का मांस भक्षण कर निश्चिन्त रहते थे। पकाए हुए भोजन के स्वाद से वे बिल्कुल अपरिचित थे। काल-क्रम से मानव-समाज की उन्नति के साथ ही साथ खाद्य आदि का विचार एवं रन्धन-क्रिया का आविर्भाव हुआ है।

पृथ्वी के बाल्य-इतिहास का अवलोकन करने पर देखने में आता है कि जो देश प्रथम सभ्यता के प्रकाश से आलोकित हुआ था, उसी देश में खाद्य और पाक-सम्बन्ध में रुचि उत्पन्न हुई थी। समस्त पृथ्वी में भारतवर्ष ही अति प्राचीन सभ्य देश है। भारतवर्ष में अति प्राचीन काल से ही नाना प्रकार के खाद्य द्रव्यों की प्रथा प्रचलित है। वेद, रामायण एवं महाभारत प्रभृति पुराणों में तथा अन्यान्य धर्म-ग्रन्थों मे पायसादि अति उपादेय खाद्य का नाम उल्लिखित है। चव्य-चूष्यादि भोजनों का परिचय अति प्राचीन पुस्तकों में मिलता है। पूर्व में जिस प्रकार से अन्यान्य विषयों की उन्नति हुई थी, उसी के साथ-साथ खाद्य द्रव्यों की भी अतुल उन्नति हुई थी, इसमें कोई सन्देह नहीं है।

पृथ्वी पर सब स्थानों का जल-वायु, गर्मी-सर्दी इत्यादि एक प्रकार की नहीं है, इसलिए प्रकृति-भेद से मनुष्यों की प्रकृति में विषमता देखने में आती है। इसी कारण खाद्य और रन्धन प्रभृति में भी वैलक्षण्य भाव परिलक्षित होते हैं। हमारे देश की प्रकृति के अनुसार ही लोगों का शारीरिक गठन, बल-वीर्य, आचार-व्यवहार और खाद्य एवं रन्धनादि का नियम एक प्रकार से नियमबद्ध होता चला आया है। शीत-प्रधान देशों की प्रकृति भिन्न है और उष्ण-

प्रधान प्रदेशों की प्रकृति भिन्न। अर्थात् जिस प्रदेश की जैसी आबो-हवा है, वहाँ उसी देश की आबोहवा के अनुकूल खाद्य द्रव्यों का व्यवहार उपयोगी है। हमारा यह भारतवर्ष उष्ण देश है, इसलिए उष्ण प्रकृति वाले मद्य-मांस एवं गरम मसाला आदि का अधिक व्यवहार करने से शारीरिक अस्वस्थता उपस्थित हो सकती है। इसी प्रकार यूरोप अर्थात् इङ्गलैण्ड, फ्रान्स आदि शीत-प्रधान प्रदेशों में मद्य-मांस आदि अधिक परिमाण में व्यवहृत होते है।

यह पहले ही लिखा गया है कि प्रकृति-भेद से खाद्य और खाद्य द्रव्यों की पाक-प्रणाली प्रचलित हुई है, और प्रत्येक देश वालों की प्रकृति एक-दूसरे से भिन्न होती है, इसलिए भिन्न-भिन्न देशवासियों की प्रकृति के अनुसार ही खाद्य पाक की व्यवस्था करनी उचित है। इसी बात की पुष्टि पर एक मसल भी लोगों मे प्रचलित है—'अपरुचि भोजन, पर-रुचि बस्तर।' अतएव जब तक अपनी रुचि के अनुसार पाक नहीं किया जायगा, तब तक तृप्तिकर न होगा। एक बात यहाँ पर और भी समझ लेनी चाहिए कि खाद्य द्रव्यों का पाक बनाने से वह द्रव्य सुस्वादु होता है। किन्तु यह बात नहीं है कि भोजन को सुस्वादु बनाने के लिए ही पकाते हैं, बल्कि उससे और भी जो लाभ होता है, वह यह कि यह परिपाक-कार्य की सहायता करता है, जिससे हमारे स्वास्थ्य में किसी प्रकार का विघ्न नहीं उपस्थित होता। जिस वस्तु को हम लोग कच्चा मुँह में नही डाल सकते, उसी वस्तु को पका कर बड़े प्रेम के साथ भोजन करते हैं। खाद्य द्रव्यों को परिपाक के उपयोगी बनाना ही पाक-विद्या का मुख्य उद्देश्य है। जब तक उत्तम प्रकार

से पाक नहीं बनाया जायगा, तब तक वह सुपाच्य नहीं होगा। इसके अतिरिक्त पाक करने से एक और लाभ यह होता है कि यदि खाद्य द्रव्यों में किसी प्रकार का विषाक्त पदार्थ मिला हो तो वह अग्नि के संयोग से दूर हो जाता है। इसीलिए पाक करने की आवश्यकता है।

जल, नमक, हल्दी, नाना प्रकार के मसाले, तेल, घी आदि और अग्नि के संसर्ग (इन सबके मेल तथा संयोग) के द्वारा खाद्य द्रव्य सुस्वादु बनाए जाते हैं। जिन सब द्रव्यों के द्वारा खाद्य द्रव्य सुस्वादु होते हैं, उन्हीं के अधिक या न्यून सम्मिश्रण से वह अति जघन्य हो उठते हैं। इसलिए सब द्रव्यों का परिमाण होना आवश्यक है। खाद्य द्रव्यों के परस्पर मिश्रण करने का परिज्ञान ही पाक-शिक्षा है।

ईश्वर ने नाना प्रकार के जीवों को उत्पन्न किया है। वे जीव चार प्रकार के हैं। उन सबों में मनुष्य-योनि ही सबसे श्रेष्ठ मानी गई है। क्योंकि अन्य समस्त प्राणियों में केवल मनुष्य ही ऐसा है, जिसमें हानि-लाभ, भले-बुरे का यथोचित ज्ञान है। इसी से वह मनुष्य अपनी मान-मर्यादा, इज़्ज़त-प्रतिष्ठा, बुद्धि-बल प्रभृति की उन्नति के लिए लोक-परलोक में तथा जन-समाज में यश-कीर्ति बढ़ाने के लिए एवं अपनी शारीरिक उन्नति-साधना के लिए तथा अपने शरीर को आरोग्य रखने के लिए अनेक प्रकार के कष्टों को उठा कर सर्वदा यत्न और परिश्रम किया करता है। अपनी मानसिक उन्नति-साधना के अर्थ कोई विद्या, कोई शिल्प-कला, कोई व्यवसाय तथा कोई तपस्या आदि करना सीखते हैं। किन्तु उपर्युक्त बातों की

उन्नति तथा स्वदेश-समाज एवं स्त्री-पुत्र, इष्ट-मित्र प्रभृति का उत्कर्ष तथा उनका पालन-पोषण और उपकार केवल वही मनुष्य कर सकता है, जिसका शरीर आरोग्य एवं हृष्ट-पुष्ट है। जिसका शरीर आरोग्य नहीं है, उसके लिए संसार के यावत् पदार्थ तुच्छ हैं। स्वर्ग का सुख भी उसे नरक के समान दुखदायी जान पड़ता है। इसी से धर्मशास्त्रों में भी कहा है—

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।

अतः अपने शरीर को आरोग्य रखना मनुष्य का प्रधान धर्म है। जब तक वह अपने शरीर को आरोग्य नहीं कर सकता, तब तक वह किसी प्रकार की उन्नति तथा देश और समाज का हित-साधन नहीं कर सकता। अतएव सबसे पहले शरीर को आरोग्य रखने का प्रयत्न मनुष्य किया करता है।

धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष, इन चारों प्रकार के साधनों का उपादान स्वास्थ्य है और स्वास्थ्य एकमात्र आहार पर निर्भर रहता है। दिन-भर कार्यक्षेत्र में लगे रह कर मनुष्य परिश्रम से क्लान्त हो जाता है और उसकी शक्ति का ह्रास हो जाता है। उस शक्ति को पुनः सञ्चित करने के लिए ही आहार की आवश्यकता है। आहार के द्वारा ही मनुष्य अपनी शारीरिक उन्नति करके देश, समाज आदि का हित-साधन कर सकता है। आहार ही स्वास्थ्य के लिए एकमात्र साधन है। आहार से ही हमारे शरीर में रक्त, अस्थि आदि बनते हैं। जैसा आहार हम लोगों को मिलता है, उसी के अनुसार हमें बल, बुद्धि आदि मिलते हैं।

यहाँ पर इस बात को समझना भी बहुत ही आवश्यक है कि जैसे भिन्न-भिन्न प्रदेशों की जलवायु में विभिन्नता होती है, उसी प्रकार प्रत्येक प्राणी की प्रकृति में भी विभिन्नता होती है। इसके अतिरिक्त प्रत्येक मनुष्य की रुचि भी भिन्न होती है। इसलिए भोक्ता (खाने वाले) की रुचि के अनुसार ही रन्धन की व्यवस्था होनी आवश्यक है, क्योंकि सभी एक प्रकार के आहार से तृप्त नहीं होते हैं तथा सभी एक ही प्रकार के नियम से घी, मसाले आदि का व्यवहार नहीं करते। कोई अधिक घी मे पका पदार्थ खाकर तृप्त होता है और कोई साधारण लघुपाक आहार से सन्तुष्ट होता है। कोई मिर्च आदि थोड़ी खाता है और कोई अधिक, कोई बिलकुल ही नही खाता। इसलिए एक नियम द्वारा पाक-कार्य नहीं चल सकता। जो पाचक भोक्तागण की रुचि तथा प्रकृति को लक्ष्य करके रन्धन-कार्य करने में प्रवीणता दरसाते हैं, वे ही चतुर पाचक हैं। इसी कारण अनेक स्थानों में देखा गया है कि कोई-कोई पाचक तथा पाचिका अधिक परिमाण में घी-मसाला ख़र्च करके भी सुख्याति लाभ नहीं कर पाते; और कोई-कोई थोड़ी तादाद में घी-मसाला लगा कर ही यशोलाभ करते हैं, भोक्तागण भोजन करते-करते उनकी कीर्ति गाते है।

पृथ्वी के भिन्न-भिन्न प्रदेशों में भिन्न-भिन्न पाक की व्यवस्था देखने में आती है। इसलिए विशेष रूप से यत्नपूर्वक पाक-शिक्षा न दी जायगी, तो सब स्थानों में सफलता प्राप्त करना दुष्कर हो जायगा। अन्यान्य विद्याओं की तरह पाक-विद्या की शिक्षा की भी आवश्यकता है। आहार-कर्त्ताओं की रुचि, पाक-द्रव्यों का

परिमाण, रन्धनोपयोगी द्रव्यों का एकत्र समावेश, जल-अग्नि देने का अन्दाज़ तथा पक्व वस्तुओं के आस्वादन की उत्कर्षता का साधन इत्यादि विषयों में विशेष रूप से ज्ञान न होने से पाचक की पारदर्शिता प्रकाशित नहीं होती। केवल नमक, तेल, जल डाल कर पका लेने से ही पाचक का कार्य शेष हो गया, ऐसा मन में कभी न समझना चाहिए। पाचक के हाथ में अमूल्य जीवन का भार अर्पित है, इस बात को समझना ही सुसङ्गत है। इसीलिए हमारे प्राचीन आर्य-ऋषिगण स्वयं माता, स्त्री, बहिन, पुत्री, पुत्र-वधू आदि आत्मीय जनों के द्वारा ही पाक बनाने की व्यवस्था कर गए हैं। भोक्तागणों के प्रति वास्तविक ममता जिसके हृदय में है, उसी पाचक के हाथ में ही आहार का कार्य समर्पण करना श्रेष्ठ है, इस बात को सदैव स्मरण रखना चाहिए।

वर्त्तमान-काल में जिस प्रकार अन्यान्य विषयों का नाना प्रकार से परिवर्त्तन हुआ है, उसी प्रकार खाद्य पदार्थों का भी परिवर्त्तन हुआ है। इसलिए पाक-विद्या की उन्नति करने के लिए भी प्रयत्न करना परमावश्यक है।

यहाँ पर यह भी समझ लेना बहुत ही ज़रूरी है कि केवल पाक-सम्बन्धी पुस्तकों को पढ लेने से ही पाक-विद्या में सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त नहीं किया जा सकता। सम्पूर्ण ज्ञान प्राप्त करने के लिए अपने हाथ से भोजन बनाना अति आवश्यक है। अतः पाक-सम्बन्धी पुस्तकों का अध्ययन करके अपने हाथ से रन्धन करने से इसमें पूर्ण ज्ञान होता है। हमारे देश में पाक-सम्बन्धी कोई पुस्तक पढाई नहीं जाती, पारिवारिक नित्य-रन्धन देख कर ही स्त्रियाँ

रसोई बनाया करती हैं, इसलिए उन लोगों में रन्धन-कार्य मे विशेष रूप से शौक़ पैदा नहीं होता। जो कुछ अपने बड़े लोगों को करते देखती है, उसी को सीखती हैं। खाद्य द्रव्यादि की आनुमानिक व्यवस्था कर लिया करती है। इसीलिए प्रायः देखने में आता है कि यदि वे एक ही भोजन को दो बार बनाती हैं, तो उन दोनों के स्वाद में अन्तर आ जाता है—दोनों एक स्वाद के नहीं बनते हैं। यदि वही परिमाणादि आनुमानिक न होकर, एक निर्दिष्ट रहें, तो कभी भी स्वाद में अन्तर न आएगा। पाचक-वर्ग को यह समझना चाहिए कि आहार ही प्राणिमात्र के जीवन का आधार है। इसी की श्रेष्ठता पर हमारा स्वास्थ्य निर्भर रहता है। देखो, हमारे पूर्वज आर्य-चिकित्सा-शास्त्र-विशारद महर्षि सुश्रुत ने निर्देश किया है कि—

प्राणिनां पुनर्मूलमाहारोबलवर्णौजसाञ्च।

अर्थात्—"आहार ही प्राणिमात्र की जीवन-रक्षा का एवं शारीरिक बल, वर्ण और तेज (वीर्य) का एकमात्र कारण है।" अतएव शरीर की रक्षा करने के लिए सबसे प्रथम आहार की व्यवस्था करना परमावश्यक है। आहार उत्तम मिले, हमारे स्वास्थ्योपयोगी बने, इत्यादि बातों की सुव्यवस्था करने के लिए यत्नपूर्वक पाक-शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए।

पाक-शिक्षा लाभ करने वालों को किन-किन बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिए तथा पाक-शिक्षा कैसी और कहाँ होनी चाहिए, रन्धन करने के योग्य पात्रादि कैसे होने चाहिए, किस द्रव्य को

किस द्रव्य में, कितने परिमाण में मिलाना चाहिए, प्रभृति विषयों का ज्ञान होना ही पाक-शिक्षा का महान् उद्देश्य है। अतएव इन्हीं सब विषयों को इस ग्रन्थ में पूर्णरूप से समझाने की चेष्टा की गई है।

आहार का प्रयोजन

मर्त्य-लोक में उत्पन्न होकर प्राणिमात्र को ही आहार की आवश्यकता पड़ती है। जीवमात्र ही आहार के ऊपर अवलम्बित है। इसलिए मनुष्यों को समझना चाहिए कि आहार ही जीवमात्र के स्वच्छन्द सुख का मूल है। अतएव इसी आहार से वर्ण, बल, तेज और सब प्रकार के मानसिक व्यापार आदि को सहायता मिलती है। यहाँ तक कि इसी के ऊपर जीवन भी निर्भर है। इस-लिए इस आहार को सुन्दर, स्वच्छ, सुस्वादु और पौष्टिक बना कर भोजन करना चाहिए।

हमारे पूर्व आचार्यों ने इस आहार के गुरुतर भार को गृह की स्त्रियों के हाथ में रखना निश्चित किया है। तभी पूर्वकाल से गृहस्थों के यहाँ स्त्रियों के ऊपर ही भोजन बनाने का भार निर्भर है। परन्तु दुःख का विषय है कि आजकल की गृहस्थ-स्त्रियों में सौ में दस-पाँच स्त्रियाँ मुश्किल से इस प्रधान पाक-विद्या का पूर्ण रूप से ज्ञान रखती होंगी। वैसे तो रसोई बनाना सभी जानती हैं, और नित्य-प्रति करती भी हैं; किन्तु पाक कैसा होना चाहिए, किस ऋतु में कैसे पाक की आवश्यकता है, यह सब ज्ञान उनमें नहीं है। इसका कारण क्या है? अविद्या।

इसके अतिरिक्त आजकल की स्त्रियों मे आलस्य की मात्रा अधिक उत्पन्न हो गई है। आलस्यवश स्वयं पाक न कर, किसी ब्राह्मणी तथा ब्राह्मण अथवा अपर आदमी को रसोई बनाने के लिए वे नौकर रख लेती हैं, यह बड़ी ही हानिकारक बात है। यह कितने भारी दुःख की बात है कि जिस आहार पर हमारा जीवन निर्भर है, उसी आहार के प्रस्तुत करने के कार्य को हम दूसरे के हाथ मे सौंप रक्खें! किसी-किसी समय इन रसोईदारों के द्वारा जीवन से हाथ धोना पड़ता है। इसलिए प्रिय माताओ, भगिनियो तथा पुत्रियो! अब भी आप लोग सावधान हो जायँ। आप यह न सोचें कि हम धनवान् हैं, हमारे रसोई बनाने से लोक-निन्दा होगी। भला आप ज़रा विचार कर तो देखें कि पूर्वकालीन स्त्रियाँ क्या हम लोगों से कम धनी थीं? क्या हमसे उनका गौरव कम था? नहीं, पूर्वकाल की स्त्रियाँ हर बात में हमसे अधिक गौरवान्वित थीं। देखो सावित्री, सीता, दमयन्ती, शैव्या, द्रौपदी, सत्यभामा आदि पूजनीया, नारी-कुल-शिरोमणि और राजराजेश्वरी होकर भी स्वयं अपने हाथ से पाक करके अपने कुटुम्बीय जनों को भोजन कराती थीं। यह उन लोगों के पक्ष में सामान्य गौरव की बात नहीं थी।

पाठकगण! ज़रा आप विचार की दृष्टि से देखिए कि हम लोगों का जीवन आहार पर ही निर्भर है। और सच पूछिए तो आहार ही हमारे जीवन का आधा सुख है। उस आहार का भार आचार्यों ने स्त्रियों के ऊपर छोड़ा है। अतएव पुरुषों का जीवन स्त्रियों के हाथ में है, किन्तु दुःख का विषय है कि फिर भी स्त्रियों

के नेत्र नहीं खुलते। आजकल के पुरुष जो सौ में नब्बे हीन, क्षीणकाय दिखाई दे रहे हैं, इसका कारण क्या है? केवल उपयोगी आहार के न मिलने ही के कारण आज पुरुष निर्बल, निस्तेज एवं आलसी दिखाई दे रहे हैं। ऐसा क्यों होता है? इस पर हम यह कहेंगे कि यह स्त्रियों की मूर्खता और आलस्य का फल है। यहाँ पर यह प्रश्न हो सकता है कि कि क्या प्रत्येक गृहस्थ की स्त्रियाँ आलस्य में समय व्यतीत करती है? नही, यह बात नहीं है। वैसे तो सभी स्त्रियाँ रसोई बनाया करती हैं, किन्तु रसोई का बनाना सामान्य बात नहीं है। रसोई बनाने में बड़ी बुद्धिमानी की आवश्यकता है। प्रत्येक मनुष्य की प्रकृति, समय का ज्ञान, द्रव्यों के गुण प्रभृति बातों का यथोचित ज्ञान पाक करने वाले को होना चाहिए। इन बातों के बिना जाने जो स्त्री रसोई बनाती है, उसके हाथ की रसोई से पेट तो भर जाता है, किन्तु वह भोजन रुचिकर तथा बलकारक नहीं होता। कितनी ही स्त्रियाँ तो यह भी नहीं जानतीं कि पाक-विद्या किस चिड़िया का नाम है, और जो जानती भी है, वे पाक करने के कार्य को अति सामान्य कर्म समझ कर घृणा करती हैं तथा अपने हाथ से न बना कर ब्राह्मण आदि रसोइए के हाथ में छोड़ देती हैं। जो स्त्रियाँ पाक-कर्म को भले प्रकार नहीं जानती हैं और उसे सामान्य कर्म समझ, पास नहीं जातीं तथा अपने हाथ से रन्धन कर अपने प्रिय-जनों को नहीं खिलातीं, उन्हीं स्त्रियों की गिनती मूर्खा तथा आलसी में होती है।

माताओ, भगिनियो तथा पुत्रियो! ज़रा ग़ौर की दृष्टि से

विचार करके आप लोग देखें कि आहार-जैसे कर्म को दूसरे के हाथ में सौंप रखना उत्तम है अथवा बुरा ? देखो, अधिकतर यह भार माता के ऊपर है, उसके बाद स्त्री के ऊपर निर्भर होता है। कदाचित् स्त्री न हो, तो बहिन, पुत्री तथा निजी कुटुम्बीय स्त्रियों के ऊपर रहता है। निजी व्यक्ति के अतिरिक्त यह गुरुतर भार दूसरे के हाथ में सौंपना सर्वथा अनुचित है, क्योंकि दूसरे के हाथ में रसोई रहने से उसमें रसोई की वे उत्तमताएँ तथा विशेषताएँ जो बताई गई हैं, नहीं होतीं। इसीसे वह रसोई हमारे लिए हितकर नहीं होती। इसके अतिरिक्त दूसरे के हाथ में रसोई बनाने का भार रहने से कभी-कभी बड़ी भारी हानि उठानी पड़ती है। नित्य-प्रति शरीर की हानि के अतिरिक्त उससे एक और हानि यह होगी कि तुम्हें जो कुछ बनाना आता है, वह भी भूल जायगा, और कदाचित् किसी समय किसी नातेदार के यहाँ अथवा अपने ही घर में तुम्हें रसोई बनाना पड़ जाय, तो तुम अभ्यास न रहने के कारण अच्छी रसोई न बना सकोगी। उस समय तुम सोचो, तुम्हें कितना नीचा देखना पड़ेगा ?

इसलिए बहिनो तथा पुत्रियो, तुम अपने हाथ से ही रन्धन-कार्य किया करो। इससे तुम्हारे प्रिय-जनों का स्वास्थ्य ठीक रहेगा, दूसरे तुम्हारी प्रशंसा भी खाने वाले करेंगे। कदाचित् तुम यह कहो कि यह पाक-कार्य महान् कठिन है, इसे हम पूर्ण रूप से कैसे जान सकती हैं। इसके लिए तुम्हें उचित है कि इसे अपने गृह की बड़ी-बूढ़ी से सीखो। कोई भी कार्य क्यों न हो, करते-करते ही उसमें ज्ञान की परिवृद्धि होती है। इसके अतिरिक्त पाक-शिक्षा-

सम्बन्धी पुस्तकों को पढ़ो और उस ग्रन्थ की शिक्षा के अनुसार दो-चार बार रन्धन करो। तुम्हें रन्धन करने का ज्ञान यथोचित रूप से हो जायगा। यह प्रस्तुत ग्रन्थ इसी पाक-विद्या से सम्बन्ध रखता है। इस ग्रन्थ की शिक्षा पर यदि तुम यथोचित रूप से ध्यान दोगी, तो तुम्हें पाक-कृत्य का पूर्ण रूप से ज्ञान हो जायगा। पाक करने वालों को किन-किन बातों पर विशेष ध्यान रखना उचित है, इन्हीं सब बातों को यथाक्रम नीचे लिख कर तब हम पाक करने की शिक्षा तथा पाक-शैली का उल्लेख करेंगे :—

सबसे पहले पाक करने वाले को अपने चित्त को शान्त रखना चाहिए। जिस व्यक्ति से पाक-शिक्षा लाभ करे, उससे पूछने में किसी प्रकार का सङ्कोच, अभिमान तथा लज्जा न करे। कदाचित् पूछने पर तुम्हें कोई ताना भी मारे, तो तुम उस ताने पर ध्यान न दो। अपने हित के लिए यदि अपमान सहन कर लोगी, तो तुम शिक्षा भी प्राप्त कर सकोगी। यदि तुमने अपने चित्त को शान्त तथा निरभिमान बना लिया, तो तुम गुणवती बन जाओगी। नहीं तो वही कहावत हो जायगी कि—'जो राँध न जाने बी, तो क्या करे बेचारा घी।' इसलिए बहिनो! सबसे पहले अपने मन को स्थिर कर शिक्षा प्राप्त करो।

दूसरे, सब बातों को भले प्रकार जान ले, तब रन्धन-कार्य में हाथ दे। कितनी ही वस्तुएँ तो ऐसी हैं कि जितनी ही अधिक पकाई जाती हैं, उतनी ही स्वादिष्ट बनती हैं; और कोई-कोई वस्तु ऐसी भी हैं, जो ज़रा भी कम-ज़्यादा पकाई जायँ तो उनका स्वाद जाता रहता है। इसलिए दूसरे से पाक-शिक्षा का उपदेश लेकर

जब तक अपने हाथ से दो-चार बार न बना लो, तब तक यह न समझो कि हमें यह चीज़ बनाना आगया। जब कई बार तुम उस पदार्थ को बना लो और वह ठीक से क्रियापूर्वक बन जाय, तब समझो कि अमुक वस्तु बनाना आ गया।

पाक-शिक्षा-सम्बन्धी मुख्य ज्ञान

१—रसोई बनाने वाले को सबसे पहले यह जानना चाहिए कि भोजन का प्रधान उद्देश्य क्या है? भोजन का प्रधान उद्देश्य है कि क्षुधा की निवृत्ति हो और हमारे दिन भर के परिश्रम करने से जो शक्ति का ह्रास हो जाता है, वह पुनः प्राप्त हो जाय। जो वस्तु हमारे स्वास्थ्य के लिए उपयोगी तथा सुस्वादु हो, उन्हीं द्रव्यों को संग्रह कर रन्धन करके आहार प्रस्तुत करना उचित है। अतएव कौन-कौन से द्रव्य बलकारक, शीघ्रपाची तथा स्वास्थ्यकर हैं, यह पाक करने वाले को सबसे पहले जानना उचित है। इन सब बातों पर ध्यान देकर जो रन्धन किया जायगा, वह अवश्य ही प्रशंसनीय होगा।

२—रसोई बनाने वाले को इस बात का भी ज्ञान होना परमावश्यक है कि हमारे परिवार वालों का शारीरिक बल, अवस्था और प्रकृति कैसी है। जब तक यह बात रन्धन करने वाली न जान लेगी, तब तक उपयोगी रसोई न बना सकेगी; क्योंकि शारीरिक बल, अवस्था और प्रकृति की विभिन्नता के अनुसार एक मनुष्य को जो वस्तु स्वास्थ्यकर है, वही वस्तु दूसरे के पक्ष में अत्यन्त हानिप्रद तथा कष्टदायक हो सकती है। जो वस्तु एक युवक के लिए पथ्य है, वही वस्तु बालक और रोगी के पक्ष में कुपथ्य हो सकती है।

जो वस्तु तरुण पुरुष के लिए बलकारक है, वही वस्तु वृद्ध पुरुष के लिए हानिकारक हो सकती है।

३—रसना की तृप्ति के लिए ही भोजन बनाया जाता है। इसलिए भोजन सर्वदा स्वादिष्ट होना चाहिए। स्वास्थ्योपयोगी और बलवर्द्धक पदार्थ किस प्रकार से बनेगा, यह जानना ज़रूरी है। जो वस्तु शीघ्र पचने वाली है, स्वास्थ्यकारी है और शरीर में बल सञ्चार करने वाली है, वही वस्तु खाद्य द्रव्यों में सर्वोत्तम तथा श्रेष्ठ मानी जाती है और जो वस्तु केवल जीभ के स्वाद के लिए ही उपयोग में लाई जाती है तथा जिसके आहार से स्वाद के अतिरिक्त कोई हानि-लाभ नहीं होता, वह खाद्य द्रव्यों में मध्यम श्रेणी की मानी जाती है; और जिस वस्तु के खाने से स्वास्थ्य में किसी प्रकार की हानि हो, वह वस्तु खाद्य द्रव्यों में निकृष्ट मानी जाती है। इस प्रकार का ज्ञान प्राप्त कर, रन्धन-कार्य करने से जितने पदार्थ बनाए जायँगे, वे सब हितकर बनेंगे तथा रसना को तृप्तिकर होंगे। खाद्य द्रव्यों को नाना प्रकार की पाक-प्रणाली द्वारा बनाने से नाना प्रकार का स्वादयुक्त भोजन तैयार होता है। एक ही वस्तु भिन्न-भिन्न क्रियाओं द्वारा राँधने से उसमें भिन्न-भिन्न स्वाद की उत्पत्ति होती है। इसीलिए पाक-विद्या की उत्पत्ति हुई है। उस पाक-विद्या में पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर तथा रन्धन करने में कोई पदार्थ विगड़ न जाय, इत्यादि बातों पर विशेष ध्यान रख कर ही रन्धन-कार्य में हाथ डालना उचित है। यत्नपूर्वक बनाने से शाक-पात भी अत्यन्त स्वादिष्ट बन जाते हैं।

४—जिस द्रव्य को बनाना है, उसे बीन-फटक कर तथा अच्छी

तरह से कूड़ा-कर्कट साफ़ कर, पानी से धोकर स्वच्छ कर लेना अति आवश्यक है। इसके उपरान्त यत्नपूर्वक उन द्रव्यों को अपने पास यथोचित स्थान पर रख ले; क्योंकि जिस आहार की स्वच्छता से हमारे प्राण बचते हैं, उसी आहार की अस्वच्छता के कारण कितने ही अभागों को अपने जीवन से हाथ धोना पडता है। जैसे धन आदि के सञ्चित करने से समय पर बड़ा उपकार होता है, उसी प्रकार अन्नादि का संग्रह रखने से समय पर अत्यन्त लाभ होता है। इसलिए प्रत्येक खाद्य द्रव्यों का ऋतु के अनुसार संग्रह करना चाहिए। इससे यह लाभ होता है कि एक तो नया अन्न मिलता है, दूसरे अन्य समय की अपेक्षा मौसम पर ख़रीदने से कम दाम देना पड़ता है। गेहूँ, अरहर, चना, मटर आदि चैत-बैसाख में संग्रह करना चाहिए और ज्वार, बाजरा, मूँग, उर्द आदि अगहन-पूस में और चावल माघ-पूस में ख़रीदने से बहुत-कुछ लाभ हो जाने की सम्भावना रहती है। कहने का तात्पर्य यह है कि प्रत्येक वस्तु अपनी फ़सल पर सस्ती रहती है, उसी समय गृहस्थों को उचित है कि उन द्रव्यों का संग्रह कर लें। इकट्ठी वस्तु ख़रीदने से बहुत-कुछ लाभ होता है। यह अपनी सामर्थ्य पर है कि एक वर्ष का अन्न ख़रीदे या मास भर के लिए। यदि इतना भी न हो सके तो आठ दिन के ख़र्च के योग्य ही सामान ख़रीद लिया करें, किन्तु रोज़-रोज़ न ख़रीदे। रोज़-रोज़ सिवाय शाक-भाजी के दूसरी वस्तु न ख़रीदी जाय। रोज़ाना ख़रीदने से सिवाय हानि के कोई लाभ नहीं है।

९—भोजन और वस्त्र के प्रति मनुष्यों की भिन्न-भिन्न रुचि

होती है। एक मनुष्य जिस वस्तु को बड़े प्रेम से खाता है, उसी वस्तु को दूसरा मनुष्य खाना तो दूर रहा, उसे देखना भी पसन्द नहीं करता। जैसे लहसुन किसी को तो परम प्रिय है और कोई उसे छूने में भी घृणा प्रकट करता है। इसी पर यह कहावत चली आती है कि 'अपरुचि भोजन पररुचि बस्तर।' अर्थात् अपनी-अपनी रुचि के अनुसार भोजन करना ही सबको प्रिय है। अपने घर वालों की रुचि को समझ कर बुद्धिमानी से ऐसी रसोई बनाये कि घर के सभी प्राणी तृप्ति के साथ भोजन करें। नमक, मिर्च, मसाले आदि ऐसी युक्ति से डाले जायँ, जो सबको रुचिकर हों।

६—पाकशाला सर्वदा साफ़-सुथरी बनाये रखना चाहिए। क्योंकि अपरिष्कृत गृह में रसोई बनाने से, विविध कारणों से खाद्य द्रव्यों में दोष उत्पन्न हो जाने का भय रहता है। उन दूषित द्रव्यों के भोजन करने से नाना प्रकार के रोग होने की सम्भावना होती है। इसलिए पाकशाला की सफ़ाई के प्रति सर्वदा विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए। प्रायः देखा गया है कि जिस गृह में रसोई बनाई जाती है, वहाँ बड़ी गन्दगी रहती है। जहाँ देखो वहाँ मक्खियाँ भिनभिनाया करती हैं; दीवारों में इतनी कालिख जमी रहती है कि ज़रा सा छू जाने से या ज़ोर की हवा के लगने से भुरभुरा कर ज़मीन पर गिर पड़ती है। छप्पर में धुएँ की राख इतनी जमा हो जाती है कि वह हवा की झपेट से थालियों में आ-आकर गिरा करती है। ये सब रसोई-घर के लिए हानिकर होती हैं। अतएव रसोइये को उचित है कि दूसरे-तीसरे पाकशाला की ख़ूब अच्छी तरह सफ़ाई कर दिया करे। जाला, धूल, कालिख आदि

दीवार या छप्पर पर कहीं न रहने पावें। इसके अतिरिक्त जितनी वस्तुएँ पाकशाला में व्यवहृत होती हैं, उन सबको ढाँक-मूँद कर यथास्थान सजा कर रखना चाहिए; क्योंकि खुले रहने से उन पर गर्द-गुबार पड़ जाने का भय है, और वह गर्द खाद्य द्रव्य में पड़-कर उसे दूषित कर देगी। जहाँ तक बने, रसोई-घर को ख़ूब अच्छी तरह साफ़ रक्खे और बासन-भाँड़े ऐसे ढङ्ग से सजा कर रक्खे कि देखने में उनकी सजावट मन को मुग्ध करे। इसके अतिरिक्त ज़रूरत पड़ने पर तुरन्त वह चीज़ मिल जाय—उसके लिए इधर-उधर फटफटाना न पड़े।

७—पाकशाला के साथ भण्डार-गृह का बहुत ही निकट-सम्बन्ध है। इसलिए भण्डार-गृह के प्रति दृष्टि रखना प्रधान कार्य है। जिस प्रकार बिना ख़ज़ाने के राजकीय कार्य-समूह नही चलते, उसी प्रकार बिना भण्डार-गृह के पाकशाला का कार्य नहीं चलता। भण्डार-गृह में द्रव्यादि उपस्थित रहने से पाक-कार्य में विशेष सुविधा होती है। चावल, दाल, आटा, घी, तेल, नमक, मसाला इत्यादि पहले ही से लाकर साफ़ करके उन्हें पीस कर यथोचित स्थान मे रक्खे। भण्डार में जितनी वस्तुएँ रक्खी जायँ, वे सब स्वच्छ एवं शुद्ध तथा ढँक कर रक्खी जायँ। साथ ही उन्हें ऐसा सजा कर रक्खा जाय कि देखने में सुन्दर मालूम हों और ज़रूरत पड़ने पर शीघ्र ही मिल जायँ। भण्डार-गृह के लिए नीचे लिखी कतिपय बातों पर विशेष ध्यान रखना चाहिए:—

(क) पाक-सम्बन्धी द्रव्य-विशेष को रखने के लिए कितने ही प्रकार के पात्र-विशेष की आवश्यकता पड़ती है। मिट्टी, पत्थर

और चीनी के छोटे-बड़े पात्र, बाँस के बने छोटे-बड़े दौरी-दौरे इत्यादि कई प्रकार के पात्रों की, द्रव्यों के रखने के लिए ज़रूरत पड़ती है। उन सबको भण्डार-गृह में संग्रह करके रखना चाहिए।

(ख) भण्डार-गृह के चूहे, चींटी और घुन आदि प्रधान शत्रु होते हैं। इसलिए इनसे हर समय होशियार रहना चाहिए। इसके अतिरिक्त वर्षा-काल में दीमक और सीड़ लगने का बहुत ही भय रहता है। अतएव भण्डार-गृह वहीं बनाया जाय, जहाँ प्रकाश और हवा का आवागमन हो; क्योंकि अन्धकार और वायु का आवागमन न होने से ही अधिक चूहे तथा कीट-पतङ्गों का उत्पात होता है। प्रायः हमने देखा है कि भण्डार-गृह में लोग सफ़ाई नहीं रखते। जिधर देखो उधर अन्न पड़ा है। कहीं तेल या घी गिरा है तो कहीं मीठा; कहीं कुछ पड़ा है तो कहीं कुछ पड़ा है। पैर रक्खो तो चिप-चिप करता है। इसका फल यह होता है कि सर्दी पाकर बदबू उत्पन्न हो जाती है और नाना प्रकार के कीड़े उत्पन्न हो जाते हैं, जिनसे और हानियाँ तो होती ही हैं, किन्तु खाद्य द्रव्य विशेष रूप से दूषित हो जात्ते हैं। इसलिए भण्डार-गृह को दूसरे-तीसरे झाड़ कर साफ़ कर देना चाहिए, और चीज़ों के रखने-निकालने के समय जो ज़मीन पर गिर जाय उसे उसी समय उठा कर ज़मीन साफ़ कर देना चाहिए।

(ग) जिन पात्रों में सामग्री रक्खी जाय, उन्हें पहले अच्छी तरह साफ़ कर लेना चाहिए। जब उस पात्र की वस्तु ख़र्च हो जाय, तब उसे फिर कपड़े से पोंछ कर रख दे। और जब ज़रूरत पड़े तो फिर एक बार पोंछ कर उसमें द्रव्यादि रक्खे। तेल, घृत

आदि के खतम हो जाने पर उन पात्रों को खूब अच्छी तरह पोंछ लेना चाहिए, क्योंकि उनकी पेंदी में तलछट बैठ जाती है।

(घ) आम की सूखी खटाई, इमली, बेर-चून आदि अम्ल-द्रव्यों को साल भर के लिए संग्रह किया जाता है। इनके प्रति विशेष सावधानी रखनी चाहिए, क्योंकि इनमें कीड़े-मकोड़े बहुत जल्द पड़ जाते हैं। इन द्रव्यों को विशेष क्रिया के द्वारा बना कर रखते हैं, जिससे कीड़े आदि नहीं पड़ते। वर्षा-ऋतु में जब-तब इन द्रव्यों को धूप में सुखा लेना चाहिए।

(ङ) खाद्य द्रव्य ही स्वास्थ्य से सम्बन्ध रखते हैं, अतएव इस बात को सर्वदा ध्यान में रखना चाहिए कि किसी द्रव्य में किसी प्रकार के कीड़े न पड़ें और उन्हें सीड़ न खा जाय। जितने खाद्य द्रव्य भण्डार-गृह में सञ्चित करके रक्खे जायँ, उन सब द्रव्यों को बीच-बीच में देखते रहना चाहिए, विशेष कर चौमासे में तो ज़रूर ही; क्योंकि अन्य ऋतु की अपेक्षा चौमासे में द्रव्यों के अधिक ख़राब होने की सम्भावना होती है। आलस्य-वश जो मनुष्य चौमासे में देख-भाल नहीं रखते, वे अन्त में धोखा खा जाते हैं। भण्डार-गृह की सुव्यवस्था और रन्धन-कार्य में पटुता, यही तो गृहस्थी के प्रधान कार्य हैं। जिन गृहस्थों के गृह में इन सब बातों पर सदा ध्यान दिया जाता है, वही गृह-लक्ष्मी और आरोग्यता का लीला-निकेतन होता है।

८—ईंधन का भी पाक से घनिष्ट सम्बन्ध है। कितनी ही बार देखने में आया है कि ईंधन के दोष से रन्धन-कार्य में व्याघात पहुँचता है। केवल यही नहीं, बल्कि इसके दोष से परिपक्व आहार

के स्वाद में भी व्यतिक्रम होता है। यथोचित रूप से अग्नि के न पाने से खाद्य द्रव्य अच्छी तरह नहीं पकता; और जब तक खाद्य द्रव्य अच्छी तरह से नहीं पकता, तब तक वह द्रव्य सुस्वादु और स्वास्थ्यकर नहीं होता। इसीलिए ईंधन के प्रति भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। जहाँ तक हो सके, ईंधन सुखा लेना चाहिए। चौमासे में ईंधन बड़ा कष्ट देता है, इसलिए चौमासे के पहले ही लकड़ी-उपली आदि संग्रह करके गृहस्थ लोग रखते हैं, ऐसा करने से उन्हें बरसात में कष्ट नहीं उठाना पड़ता।

१—रन्धन-कार्य में सबसे पहले चूल्हे की आवश्यकता पड़ती है। जब तक चूल्हा ठीक न होगा, तब तक पाक-कृत्य सुचारु रूप से न हो सकेगा। चूल्हे के दोष से भी पाक-कार्य में व्याघात पहुँचता है। इसलिए चूल्हा बनाने के समय कतिपय बातों पर ध्यान रखना चाहिए। हवा का रुख़ बचा कर चूल्हा बनाना चाहिए, क्योंकि हवा के रुख़ पर चूल्हे का मुँह रहने से वह अच्छी तरह नहीं जलता। गड़े हुए चूल्हे क अपेक्षा उठौवा चूल्हा उत्तम होता है, उसे जहाँ चाहे वहाँ हवा का रुख़ बचा कर रन्धन कर ले। कन्तु ज़मीनदोज़ में यह बात नहीं हो सकती। चूल्हा ऐसा बनाना चाहिए कि पाक-पात्र के चारों तरफ़ आग समान रूप से लगे, क्योंकि सम-भाव से आँच न लगने से आँच की तरफ़ तो पक जाता है, पर दूसरी तरफ़ कच्चा रह जाता है। नित्य राख फेंक कर चूल्हे को अच्छी तरह साफ़ कर देना चाहिए। राख न हटाने से आग सुलगाने के समय पङ्खा आदि से हवा करने पर वह चारों तरफ़ उड़-उड़ कर खाद्य द्रव्यों तथा बर्तनों पर गिरती है। चूल्हे को रसोई कर चुकने के

बाद रोज़ मिट्टी से पोत डालना चाहिए, नहीं तो वह फट कर टूट जायगा। पोतने के समय एक भाग मिट्टी और दो भाग गोबर मिला कर यदि चूल्हा पोता जाय, तो वह जल्दी नहीं टूटता और देखने में भी स्वच्छ मालूम होता है।

आजकल लकडी के बदले कोयले पर भी रन्धन किया जाता है। यह कोयला दो प्रकार का होता है—एक लकडी का पक्का कोयला; दूसरा पत्थर का कोयला। कोयले के चूल्हे को दम-चूल्हा कहते हैं और उसका रूप लकडी के चूल्हे से भिन्न होता है। मिट्टी के चूल्हे को छोड़ कर आजकल कई प्रकार के लोहे के चूल्हे व्यवहृत होते हैं। इसके अतिरिक्त और भी नवीन प्रकार के अङ्गरेज़ी चूल्हे चले हैं, जो स्प्रिट स्टोव, किरोसिन स्टोव प्रभृति नाम से सम्बोधित होते हैं। परन्तु इन चूल्हों पर दो-एक आदमी की रसोई बनाई जा सकती है, दूसरे रोटी तो बिलकुल नहीं बनाई जा सकती। हाँ, दूध अथवा पानी गरम करने के लिए एवं चाय बनाने के लिए ये चूल्हे बहुत ही सुविधाजनक होते हैं।

लकड़ी की अपेक्षा कोयले पर जल्दी रसोई बन जाती है; क्योंकि कोयले की आँच तेज़ होती है, परन्तु जो स्वाद लकड़ी अथवा उपली की आँच की पकाई रसोई में होता है, वह स्वाद कोयले पर पकी रसोई में नहीं होता।

रसोई करने वाले को यह बात स्मरण रखनी चाहिए कि सब प्रकार के रन्धन में एक समान ही आँच नहीं दी जाती है। किसी-किसी वस्तु के पाक करने में पहले तो ख़ूब कडी आँच की ज़रूरत पडती है, पीछे क्रमशः कम करते हुए पाक-पात्र उतार कर जलते

हुए अङ्गारों पर रख दिया जाता है। निर्धूम अङ्गारों पर पाक-पात्र स्थापन कर पकाने को "दम में पकाना" कहते हैं। किसी-किसी पदार्थ के पाक करने में अत्यन्त मधुर आँच की ज़रूरत पड़ती है। अतएव आँच लगाने के समय विशेष सावधानी रखनी चाहिए, ताकि न तो पदार्थ जले और न कच्चा ही रह जाय। आँच के सम्बन्ध में पाक-प्रणाली में प्रत्येक द्रव्यों के पाक में बताया गया है।

१०—पाक करने के लिए पात्र की आवश्यकता पड़ती है, और ये पात्र मिट्टी अथवा धातु के बने होते हैं। मिट्टी के पात्र में रसोई बनाने से किसी प्रकार की बीमारी पैदा होने की आशङ्का नहीं होती। धातु-निर्मित पात्रों में पाक करने से किसी-किसी समय खाद्य द्रव्य के विषाक्त होने की सम्भावना होती है। परन्तु पीतल और ताँबे के पात्रों में यदि क़लई करा ली जाय, तो यह आशङ्का जाती रहती है। चाहे किसी प्रकार के पात्र हों, किन्तु वे सर्वदा ख़ूब अच्छी तरह से मँजे-धुले और साफ़ होने चाहिए। मिट्टी के पात्र में हमारे देश मे रसोई बना कर उसे दुबारा व्यवहार में नहीं लाते, किन्तु बङ्गाल में एक ही पात्र को कई मास तक व्यवहार में लाते हैं। हमारे देश में ग़रीब लोग भी ऐसा ही करते हैं। यदि संयोगवश मिट्टी के पात्र को कई बार व्यवहार में लाना पड़े, तो उस पात्र को इस प्रकार व्यवहार मे लाना चाहिए :—

एक बार पात्र में रन्धन करके उसे एक कपड़े से ख़ूब रगड़ कर भीतर से ख़ूब धो डालना चाहिए; इसके उपरान्त ऊपर से

मिट्टी की पोती चढा कर आँच में सेंक कर सुखा डाले ; फिर उसे दूसरे दिन व्यवहार के लिए खूँटी पर टाँग दे। यदि ऐसा न किया जायगा, तो उस पात्र में दुर्गन्धि आने लगेगी।

धातु के पात्र को प्रतिदिन पाक करने के उपरान्त खूब माँज-धोकर और कपड़े से पोंछ कर रख देना चाहिए। पीतल का पात्र यदि अच्छी तरह से माँजा न जायगा, तो उसमें एक प्रकार की गन्ध उत्पन्न हो जायगी। यह दुर्गन्धि यदि खाद्य द्रव्य के साथ मिल जाय, तो वह बहुत ही हानि करती है। लोहे के पात्र यदि अच्छी तरह माँजे जायँ, तो वे अधिक दिन चलेंगे। लोहे के पात्रों को भले प्रकार माँज-धोकर कपड़े से पोंछ डालना चाहिए, नहीं तो उसमें मोरचा लग जायगा। कहने का तात्पर्य यह है कि पाक-पात्र जितने ही स्वच्छ करके व्यवहार में लाये जायँगे, रन्धन किये पदार्थ उतने ही तृप्तिकर और स्वास्थ्यकर होंगे। इसलिए पाक करने के पात्र सर्वदा साफ़, मँजे-धुले होने चाहिए। इसके अतिरिक्त भिन्न-भिन्न खाद्य द्रव्यों के बनाने के लिए, भिन्न-भिन्न पात्र होने चाहिए, अन्यथा पदार्थ तृप्तिकर न बनेंगे। इसी तरह उनके रखने के लिए भी अलग-अलग पात्र होने चाहिए। खट्टे पदार्थ रखने के लिए राँगा, पत्थर, काष्ठ, एल्यूमीनियम और फूल के पात्र व्यवहार में लाने चाहिए। पीतल और ताँबे के पात्रों में राँग की क़लई करा कर तब उनमें खाद्य पदार्थ रखना उचित है, अन्यथा खाद्य पदार्थों में पितलाइन आ जायगी। कभी-कभी यह पितलाइन विष का काम दे जाती है, इसलिए पीतल के पात्र में कभी कोई पदार्थ बिना क़लई कराए न रक्खा जाय।

११—जिस प्रकार आहार पर हम लोगों का जीवन निर्भर है, उसी प्रकार जल भी जीवन के लिए एक आवश्यक पदार्थ है। एक बार आहार के न मिलने से उतनी व्याकुलता नहीं होती, जितनी जल के न मिलने से होती है। जैसे स्वास्थ्य के लिए स्वच्छ, पुष्टिकर और तृप्तिकर आहार की ज़रूरत है, उसी प्रकार स्वच्छ और शीतल जल की भी आवश्यकता है। इसलिए जो खाद्य द्रव्य परिपक्व किए जायँ, अथवा जिनमें जल का संसर्ग किया जाय, उनमें स्वच्छ तथा पवित्र जल व्यवहार में लाया जाय, अर्थात् खाद्य द्रव्य मात्र को ही परिष्कृत जल में पाक करना उचित है; क्योंकि दूषित जल में पाक करने से खाद्य द्रव्य दूषित हो जाते हैं, इसमें कोई सन्देह नहीं। पाक करने वाले को यह समझना चाहिए कि जीवन-रक्षा करने के लिए जल एक प्रधान तथा प्रयोजनीय पदार्थ है; वह जल यदि दूषित हो जाय तो जीवन-रक्षा तो दूर रही, जीवन-नाश करने का आयोजन हो जाता है। जल के द्वारा जीवन की रक्षा होती है, इसी से हमारे पूर्व आर्य-ऋषियों ने इस जल को 'जीवन' नाम से अभिहित किया है। इसलिए सर्वदा स्वच्छ तथा निर्दोष जल का व्यवहार करना ही हम लोगों के लिए हितकर है।

१२—पाक बनाने के समय चित्त को शान्त रखना उचित है, जल्दी करने तथा चित्त को चञ्चल रखने से न तो पाक उत्तम रीति ही से बनता है और न कुछ स्वादिष्ट ही; बल्कि कच्चा रह जाता है। कभी-कभी तो नमक-मसाले भी कम-ज़्यादा पड़ जाते हैं, जिससे आहार करने वालों की तृप्ति नहीं होती।

१३—पाक बनाने वाले को अपने शरीर, वस्त्र आदि की सफ़ाई के प्रति विशेष ध्यान रखना चाहिए। कितने ही घरों में देखा गया है कि स्त्रियाँ छुआछूत का तो बड़ा भारी विचार रखती हैं, परन्तु रसोई करने के समय वे जो कपड़ा पहनती हैं, वह इतना मैला और दुर्गन्धिमय होता है कि पास वाले की नाक फटने लगती है। इसका कारण यह है कि वे रसोई बनाने के लिए एक स्वतन्त्र धोती ही रखती हैं, किन्तु महीने में उसे एक बार भी नहीं धोतीं। नित्य-प्रति के पसीने से और घी-तेल आदि के हाथ लगने से उसमें दुर्गन्धि आने लगती है। रसोई बनाने वाले को ऐसा वस्त्र न पहनना चाहिए। जिस वस्त्र को पहन कर रसोई बनाई जाय, उसे नित्य पानी में ख़ूब पछार कर धूप में सुखा डालना चाहिए। कहने का तात्पर्य यह कि स्वच्छ धुला हुआ कपड़ा पहन कर रसोई बनानी चाहिए।

१४—भोजन समय पर ही तैयार करना चाहिए, क्योंकि देर-सबेर होने से भोजन करने वालों की भूख मर जाती है, साथ ही समय-कुसमय आहार करने से स्वास्थ्य भी ख़राब हो जाता है। इसलिए भोजन करने वालों के समय पर ही रसोई बनानी चाहिए।

१५—देश, स्थान, जल-वायु और ऋतु के भेद से तथा द्रव्यों की प्रकृति विचार कर, सर्वदा अदल-बदल कर रसोई बनानी चाहिए। एक ही प्रकार की रसोई नित्य खाने से चित्त ऊब जाता है। इसलिए मौसम के अनुसार सदा हेर-फेर कर रसोई बनाना ही श्रेयस्कर है।

१६—पाक-विद्या का एक अङ्ग परोस कर खिलाना भी है। हर एक आदमी परोसना नहीं जानता। परोसने का कार्य सामान्य नहीं है, बड़ी बुद्धिमानी का है। आहार करने वालों की प्रकृति, रुचि तथा परिमाण समझ कर परोसना चाहिए; अर्थात् यह समझना चाहिए कि किस मनुष्य की किस वस्तु पर विशेष रुचि है और उसे कितना परोसा जाय, जिससे उसकी तृप्ति हो जाय। जब तक यह ज्ञान परोसने वाले को न होगा, तब तक उसके परोसने से भोजन करने वाले की तृप्ति न होगी। बेसमझ मनुष्य के परोसने पर या तो कोई भूखा रह जायगा या किसी को इतना ज़्यादा परोस दिया जायगा कि वह खा न सकेगा। यहाँ पर पाठक-पाठिकाएँ यह कह सकते हैं कि भला दूसरे के आहार का अन्दाज़ कैसे जाना जा सकता है। ऐसे व्यक्तियों के लिए हम एक नियम लिखते हैं, जिसे स्मरण रखने से वे दूसरे के आहार का परिमाण समझ सकेंगे।

देखिए, जिन्हें आप नित्यप्रति भोजन कराते हैं तथा जो आपके घर के लोग हैं, उनके आहार का परिमाण तो आप जानते ही हैं। अब रहा बाहरी लोगों के भोजन का परिमाण, उसका निर्णय आप ऋषियों के आदेशानुसार कर सकते हैं। ऋषियों ने लिखा है कि १० सेर वज़न वाले स्वस्थ मनुष्य के लिए आध सेर, २० सेर वज़न वाले के लिए एक सेर, ३० सेर वज़न वाले के लिए डेढ सेर और जिनका वज़न एक मन है, उनके लिए दो सेर भोजन दोनों समय में मिल कर पर्याप्त है। इस भोजन में सब चीज़े शामिल हैं।

इस प्रकार शरीर की आकृति समझ कर और कुछ अपनी बुद्धि को भी ख़र्च करके आहार का अन्दाज़ कर लेना चाहिए। कभी-कभी ऐसा भी देखा गया है कि कुछ लोगों की ख़ुराक इससे कम-ज़्यादा भी होती है। इसका कारण यह है कि अधिक घी एवं गरिष्ठ पदार्थ के खाने वाले की ख़ुराक रूखा-सूखा खाने वाले से बहुत कम होती है।

परोसने के समय निम्न बातों पर भी विशेष ध्यान रखना उचित है:—

(क) परोसने के समय वस्त्र साफ़ पहनने चाहिए। मैले-कुचैले दुर्गन्धिमय वस्त्र से भोजन करने वालों का चित्त ख़राब हो जाता है।

(ख) परोसने के पहले अपने कपड़े सावधानी से पहन लेना चाहिए, जिसमें परोसते समय वे उड़-उड़ कर खाने के पदार्थों में न पड़ें।

(ग) परोसने के समय धैर्य से काम किया जाय। प्रत्येक वस्तु बुद्धिमानी के साथ सजा कर रक्खी जाय, और दो वस्तुएँ एक में मिला कर कभी न परोस जायँ।

(घ) जितनी वस्तुएँ भोजन के लिए रसोई में बनाई गई हैं, वे सब उचित रीति से परोसनी चाहिए, कोई चीज़ जल्दी में भूल न जाना चाहिए। हाथ से कोई वस्तु न परोसनी चाहिए, इसके लिए चम्मच या करछुल का प्रयोग किया जाय, तो अति उत्तम है। प्रत्येक वस्तु के लिए अलग-अलग चम्मच होना चाहिए। यदि इतने चम्मच मिलना सम्भव न हो, तो एक चम्मच से एक वस्तु

परोस कर फिर उसे धोकर दूसरी वस्तु परोसनी चाहिए। जो पदार्थ थाली में परोसने योग्य हो, उसे थाली में सजा कर परोसना चाहिए और रसेदार पदार्थों को कटोरियों में परोस कर थाली के बाहर रखना चाहिए। खीर, मलाई, बसौंदी आदि को खाने के लिए चम्मच भी रखना चाहिए। चटनी, अचार और मुरब्बा आदि छोटी-छोटी पत्थर की कटोरियों में अथवा पत्तों पर परोसना चाहिए। जब सब चीज़ें परोस जायँ, तो एक बार पुनः सबकी थाली में दृष्टि दौड़ा कर देख लेना चाहिए क कहीं कोई वस्तु परोसना तो भूल नहीं गए।

(ङ) परोसने के समय एक साथ ही न तो बहुत सा अन्न परोसना चाहिए और न बहुत कम; बल्कि मध्यम परिमाण का परोसे। उपरान्त जब सब लोग भोजन करने लगें, तो स्वयं ऐसी जगह खड़ा हो जाय, जहाँ से सब पर पूर्ण दृष्टि पड़ सके। सबको बराबर देखते रहना चाहिए कि किसे कौन वस्तु चाहिए।

(च) परोसने में यही विशेषता रक्खे कि न तो कोई भूखा रह जाय और न कोई अधिक अन्न ख़राब ही कर सके। सबसे अधिक सावधानी बालकों के परोसने के समय रखनी चाहिए; क्योंकि ज़रा सी असावधानी करने से लड़के या तो भूखे रह जाते हैं या अधिक अन्न ख़राब कर देते हैं।

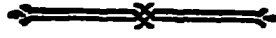
षट्रस भोजन

प्रायः संसार की सभी खाद्य वस्तुएँ रस के लिहाज़ से छः भागों में विभक्त हैं—(१) अम्ल अर्थात् खट्टा; (२) मधुर अर्थात् मीठा; (३) क्षार अर्थात् नमकीन; (४) तिक्त अर्थात् चरपरा; (५) कटु अर्थात् कड़वा और (६) कषाय अर्थात् कषैला।

यही मुख्य छः रस हैं। इन्हीं छः रसों के मिश्रण से नाना प्रकार के खाद्य द्रव्य प्रस्तुत किये जाते हैं। एक या दो तथा तीन रसों को परस्पर न्यूनाधिक मिला कर बुद्धिमान् लोग अनेक प्रकार के स्वाद की उत्पत्ति करते हैं। इन्हीं प्रधान रसों के मिश्रण से 'छप्पन भोग' के बनाने की क्रियाएँ पाक-शास्त्र में आचार्यों ने वर्णन की हैं। इन्हीं छः रसों को परस्पर मिलाने की क्रिया तथा उनका परिमाण जानना ही पाक-विद्या की प्रधान शिक्षा है। जब तक इनके मिलाने की क्रिया न मालूम होगी, तब तक रसोई बनाना महा कठिन है।

जिस प्रकार छः रस हैं, उसी प्रकार पाक-प्रणाली की क्रिया की विभिन्नता से छः प्रकार के भोजन भी हैं। उनके नाम पाक-शास्त्र में ये हैं—(१) पेय अर्थात् जो पीकर भोजन किया जाता है, जैसे दूध आदि; (२) लेह्य अर्थात् जो पदार्थ चाट कर भोजन किया जाता है, जैसे चटनी आदि; (३) चूष्य अर्थात् जो पदार्थ चूस कर आहार किया जाता है, जैसे सहिजन की डाँठों की तरकारी या आम आदि; (४) चर्व्य अर्थात् जो पदार्थ चबा कर खाया जाय, जैसे रोटी या चबैना आदि; (५) भक्ष्य अर्थात् जो पदार्थ निगल कर खाया जाता है, जैसे हलुआ आदि; (६) भोज्य अर्थात् जो पदार्थ आधा कुचल कर और आधा बिना कुचला हुआ खाया जाता है, जैसे चावल या खीर आदि।

इन्हीं छः रूप के भोजनों में नाना प्रकार के भोजन प्रस्तुत किए जाते हैं, अर्थात् एक-एक प्रकार के भोजन में कितने ही प्रकार के भोजन, पाक-प्रणाली के द्वारा बनाये जाते हैं।

द्वितीय अध्याय

गुणावगुण-प्रकरण

यह हम पहले लिख आये हैं कि पाक बनाने वालों को आहार-द्रव्यों का परिज्ञान होना परमावश्यक है। जब तक द्रव्यों के गुण-अवगुण का समुचित रूप से ज्ञान न होगा, तब तक वह पूरा रसोइया न बन सकेगा ; क्योंकि जब रसोई बनाने वाले को द्रव्यों के गुण मालूम होंगे, तभी वह दूसरे की प्रकृति के अनुसार पाक बना सकेगा ; और वह रसोई दूसरे के लिए स्वास्थ्यकर होगी। अतएव उन खाद्य वस्तुओं के गुण-अवगुण, जिनका हमें हर रोज़ व्यवहार करना पड़ता है, नीचे वर्णन करते हैं :—

हम लोग बीज, मूल, पत्र एवं शाक और अन्यान्य नाना प्रकार के उद्भिज पदार्थ आहार करते हैं। जिन सब शस्यों में मैदा अथवा उसके अनुरूप पदार्थ पाये जाते हैं, उन्हीं को सर्व-साधारण अधिक परिमाण में व्यवहार में लाते हैं। हमारे देश के जितने उद्भिज पदार्थ हैं, प्रायः वे समस्त ही पुष्टिकर और शीघ्र पचने वाले हैं, इसीसे भारतवर्ष में सर्वत्र ही वे उत्पन्न होते हैं। इन

शस्यों के साथ कुछ मसाले भी व्यवहार में लाये जाते हैं। मसाले प्रायः हमारे सब प्रकार के खाद्यों में व्यवहृत होते हैं। इसलिए हम भी सबसे पहले उन्हीं का वर्णन करते हैं।

मसाले द्वारा व्यञ्जन-पदार्थ सुस्वादु और सुन्दर वर्ण-विशिष्ट होता है। मसाले के हेर-फेर से ही खाद्य द्रव्य सुखाद्य और अखाद्य बन जाते हैं। मसाले के बिना अथवा थोड़े मसाले से जैसे कोई व्यञ्जन सुस्वादु नहीं बनता, उसी प्रकार मसाले के अति व्यवहार करने पर भी खाद्य द्रव्य निस्वादु हो जाता है। अतएव किस वस्तु में कौन मसाला कितने परिमाण में डालना चाहिए; किस मसाले में क्या गुण है; इसका जानना बहुत ही ज़रूरी है, क्योंकि सबसे पहले हमें इसी का काम पड़ता है।

हल्दी, अदरक, प्याज़, लहसुन, लाल मिर्च, सौंफ़, सफ़ेद ज़ीरा, स्याह ज़ीरा, काली मिर्च, धनिया, राई, सरसों, तिल, तेज-पात, मँगरैला, मेथी, लवङ्ग, दालचीनी, ज़ाफ़रान (केसर), छोटी इलायची, बड़ी इलायची, अजवायन, सोंठ, हींग प्रभृति मसाले प्रायः हमारे व्यञ्जन के व्यवहार में लाये जाते हैं।

मसालों के गुण

अदरक—यह व्यञ्जन के स्वाद की वृद्धि करता है। यह भेदी, गुरु, तीक्ष्ण और उष्ण है। दीपन, रूक्ष, वातघ्न और कफ-नाशक है। भोजन के पूर्व नमक के साथ अदरक खाने से विशेष उपकार होता है, ऐसा करने से अग्नि-सन्दीपन होता है, आहार में रुचि उत्पन्न होती है, जीभ और कण्ठ विशोधित होता है। कुष्ठ, पाण्डु,

कृच्छ्र, रक्त, पित्त, ज्वर और दाह प्रभृति रोगों में और ग्रीष्म तथा शरद्-ऋतु में अदरक खाने से विशेष लाभ होता है।

अजवायन—गर्म है, चरपरी है, तीक्ष्ण है, पाचक है, पित्त की वृद्धि करने वाली, हलकी है। कफ, वात, शूल, गुल्म, कृमि और पिलही आदि रोगों को नाश करने वाली है।

बड़ी इलायची—यह रस में कटु है, अग्नि-दीपक है, लघु है, रूक्ष है और गर्म है कफ का नाश करने वाली, पित्त-नाशक और दूषित रक्त, कण्डू, श्वास, तृष्णा, हृल्लास, विष, वमि, कास, शिर-दर्द, वस्ति-रोग और मुख-रोग का दमन करने वाली है।

छोटी इलायची—रस में कटु, शीतल और लघु है। वात-नाशक एवं कफ, श्वास, कास, अर्श-रोग (ववासीर) और मूत्रकृच्छ्र आदि अनेकानेक रोगों में हितकर है और अग्नि को उद्दीपन करती है।

काली मिर्च—तीक्ष्ण, चरपरी एवं कटु है। दीपन, कफ को नाश करने वाली, वातघ्न और पित्त को बढ़ाने वाली है। रूक्ष है, क्षुधा बढ़ाने वाली है और श्वास, शूल एवं कृमि-नाशक है। खड़ी मिर्च खाने में चरपरी होने पर भी पाक में मधुर है, गुरु है, कुछ गर्म है और कण्ठ को शुद्ध करने वाली है।

ज़ीरा—यह तीन प्रकार का होता है। सफ़ेद ज़ीरा, कृष्ण ज़ीरा और स्याह ज़ीरा। इन तीनों जाति के ज़ीरों मे गुण एक ही प्रकार के हैं। ज़ीरा रूक्ष, चरपरा, गर्म और क्षुधा को बढ़ाने वाला तथा दीपन है। लघु है, संग्राही और पित्त बढ़ाने वाला है। मेधा और दृष्टि को तीक्ष्ण करने वाला है। यह गर्भाशय को शुद्ध करने वाला, पाचक है तथा वृष्य (बलकारी) है और रुचिकर है। कफ को नाश करने वाला तथा ज्वर-विनाशक है। वायु-जनित विकारों को शान्त करने वाला, गुल्म, सर्दी तथा अतिसार को शान्त करता है।

तेजपत्र—यह किञ्चित् उष्ण, तीक्ष्ण और रस में मीठा तथा हलका है। कफ, वात, बवासीर को दूर करने वाला है। हृदरोग को शमन करने वाला तथा मुख की लार को दूर करता है। अरुचि और पीनस-रोग को भी नष्ट करने वाला है।

दालचीनी—स्वादिष्ट, चरपरी और गर्म है। वायु को दमन करने वाली, पित्तघ्न, सुरभि, शुक्र को बढाने वाली (बल-वीर्य को बढ़ाने वाली) है एवं मुख-शोथ और तृष्णा को शमन करने वाली है, अग्नि-दीपक, उत्तेजक तथा वायु-जनित रोगों के लिए दमन-कारी है और जरायु को सङ्कुचित करने वाली है। खुलासा पेशाब लाती है और शिर-दर्द को दूर करती है।

धनिया—यह अत्यन्त स्निग्ध है। अतृष्य, बहुमूत्र लाने वाली तथा लघु तिक्त है, चरपरी, मीठी तथा दीपन है। पाचन, रेचन, ग्राही और पाक में स्वादुकर है। त्रिदोष को दमन करने वाली है और तृष्णा, दाह, वमि, श्वास, कास, अर्श, आँव, कृमि प्रभृति रोगों को शान्त करने वाली है। हरी धनिया पित्त का नाश करती है। मिश्री के साथ पीने से बल-वीर्य को बढ़ाने वाली है, मेदे को बलदायक और दिमाग़ को तरी पहुँचाती है।

मँगरैल—गर्म है, चरपरा है और वायु को शमन करने वाला है।

मेथी—गर्म, कटु, पित्तवर्द्धक है, कमर और कलेजे के दर्द को दूर कर ताक़त पहुँचाने वाली है। बल-वीर्य को बढाने वाली है, ज्वर को शमन करने वाली, वायु को दबाने वाली, कफ को दूर करने वाली और कण्ठ-स्वर को साफ़ करने वाली है।

प्याज़ (पालाण्डु)—यह चाहे कच्ची खाई जाय या भून कर, या तरकारी बना कर खाई जाय, अत्यन्त पुष्टिकर है। कच्ची प्याज़ अधिक गर्म होती है, परन्तु देशी छोटी प्याज़ उतनी गर्म नहीं होती। यह रस में और पाक में मधुर है। कफ को दूर करने वाली और बलकारक है। शुक्र को बढ़ाने वाली है, भारी है, वात को शमन करती है। भुनी और पकी हुई प्याज़ अत्यन्त पित्तवर्द्धक है। यह गर्म नहीं, मातदिल होती है।

राई—चरपरी, पाचक, रूक्ष और बलकारक है। इसे पानी में पीस कर किसी वस्तु में मिलाने से उस वस्तु में खटाई आ जाती है। यह रायता तथा अचार आदि में अधिक व्यवहार में लाई जाती है।

लवङ्ग या लौंग—यह कड़ुवी, चरपरी और हलकी है। नेत्रों के लिए अत्यन्त हितकारी है, शीतल है, दीपन है, पाचक है और रुचि को बढाने वाली है। कफ, पित्त एवं दूषित रक्त को शान्त करने वाली है। इसके सेवन करने से प्यास, सर्दी और शूल-रोग की शान्ति होती है; तथा श्वास, कास, हिचकी और क्षय-रोग नाश होते हैं। यह वायु को नाश करती है, क्षुधा को बढ़ाती है, दिमाग़ को ताक़त देने वाली है। इसको पीस कर खाद्य पदार्थ में डालने से उसका स्वाद सुगन्धियुक्त हो जाता है।

जावित्री—यह लघु, स्वादुकर, कड़ुवी, कृष्ण और रुचि को बढ़ाने वाली है। कफ, वमि, श्वास, तृष्णा, कृमि और विष की उष्णता को शान्त करती है। यह अग्नि को प्रदीपन करती है, उत्तेजक है और वायु को शमन करने वाली है। अधिक मात्रा में सेवन करने पर मादक है।

लाल मिर्च—क्षुधा को बढाने वाली, कफ को दूर करने वाली है, बल-वीर्य तथा नेत्रों को हानि करने वाली है। मूत्रकृच्छ्र, रक्त-विकार और दाह आदि रोगों को उत्पन्न करने वाली है। यह रूक्ष

है, रुचिकर है और पित्त को नाश करने वाली है। इसके सेवन से धमनी की स्पन्दन गति में वृद्धि होती है, और पक्वाशय में उष्णता उत्पन्न होती है।

❦

रास्ना—अपाचक, तिक्त, गुरु, उष्ण, कफ को शमन करने वाली और वायु को शान्त करने वाली है और शोष, श्वास, वायु-जनित रोग, अर्श, वात, शूल, कास और ज्वर आदि रोगों को शान्त करती है।

❦

सौंफ—हलकी, तीक्ष्ण और चरपरी है। रोचकता बढ़ाने वाली, शुक्रोत्पादक एवं दाह और रक्त-पित्त-नाशक है। वात, कफ, ज्वर, सूजन, शूल, आँव और नेत्र-रोगों को दूर करने वाली है। यह मेदे की जलन को दूर करती है और संग्रहणी को रोकती है।

❦

सोंठ—बल-वीर्य, गर्मी और क्षुधा को बढ़ाने वाली है। ज्वर, खाँसी, कफ, शूल का नाश करने वाली और हृदय के रोगों तथा बवासीर को लाभ पहुँचाने वाली है। कृमि को दूर करती है और वायु को दबाती है।

❦

हल्दी—यह कटु, रस, तिक्त, रूक्ष, उष्ण, हलकी और पाचक है। कफ, प्रमेह, पाण्डु, सूजन को नाश करने वाली है। सब प्रकार के चर्म-रोगों को दूर करती है और नेत्रों को हितकर है।

सब प्रकार की चोट को लाभ पहुँचाने वाली और टूटी हड्डी को जोड़ती है। पित्त को शान्त करने वाली, फोड़े को भरने वाली और शरीर के रक्त को साफ़ करने वाली है। कृमि और वायु को भी दूर करती है।

हींग—वात, कफ, शूल और कृमि को दूर करने वाली है। स्वर को तीक्ष्ण करती और बल-वीर्य को बढ़ाती है। आँख, कान, नाक और प्लीहा आदि रोगों को नष्ट करने वाली है। यह तीक्ष्ण और गर्म है। क्षुधा और पित्त को बढ़ाने और रुचि को उत्पन्न करने वाली है। उदरामय तथा वायु के दर्द को शान्त करती है।

लहसुन—यह भी अत्यन्त गुणकारी वस्तु है। किन्तु इसमें दुर्गन्धि इतनी कड़ी है कि हमारे हिन्दू भाइयों में कितने ही इसे व्यवहार में नहीं लाते। अधिक काल पर्यन्त अधिक परिमाण में इसके सेवन से पसीना, पेशाब और मलादि में भी दुर्गन्धि आने लगती है। परन्तु इसमें गुण भी विशेष हैं। यह पञ्च-रसात्मक है, इसमें अम्ल-रस नहीं है। लहसुन का मूल कटु है, पत्र तिक्त है और नाल कषैला है। नाल के अग्र-भाग में क्षार है और बीच में मधुर रस है। यह वृहण, वृष्य, तीक्ष्ण, स्निग्ध, उष्ण, पाचन और शुक्रादि प्रवर्त्तक है। रस और पाक में कटु है, मधुर है, तीक्ष्ण है और भग्न-स्थान का सन्धानकारी है। पित्त और रक्त को बढ़ाने वाला है, गुरु है और रसायन है। कण्ठ, बल, वर्ण, मेधा और नेत्रों को

हितकारी है। इसके सेवन से हृदय-रोग, जीर्ण-ज्वर, कुक्षि-शूल, विबन्ध, गुल्म, अरुचि, कास, शोथ, अजीर्ण, कुष्ठ, वात, अवसाद, कृमि, वायु-जनित रोग, श्वास और कफ नष्ट होते हैं। वैद्यक-शास्त्र में इसके गुण और भी विशेष रूप से वर्णन किये गये हैं। केवल दुर्गन्धि ही के कारण हिन्दू इसे त्याज्य समझते हैं।

केशर—कटु, स्निग्ध और वर्ण को प्रसाद करने वाली तथा तिक्त है और त्रिदोष को शमन करती है। मस्तिष्क-पीडा, व्रण, कृमि, वमि और व्यङ्ग नामक रोग को दूर करने वाली है। यह उत्तेजक और वायु-नाशक भी है। रुचि को बढ़ा कर बल-वीर्य की वृद्धि करती है।

इस प्रकार मसालों के गुण पाक-शास्त्र में वर्णन किये गये हैं। प्रत्येक मसालों को व्यवहार में लाने के समय उनके गुण-अवगुण पर विशेष ध्यान दे लेना बहुत ही ज़रूरी है, क्योंकि खाद्य पदार्थों में जो अवगुण होते हैं, उनको शान्त करने के लिए ही मसालों का व्यवहार किया जाता है। जिस खाद्य द्रव्य में जो अवगुण विशेष रूप से हो, उसे शमन करने के लिए उन्हीं मसालों को व्यवहार में लाना चाहिए, जिनमें उस दोष को शान्त करने की पूर्णतया शक्ति हो। जो रसोइये उपरोक्त बातों पर ध्यान देकर पाक बनाते हैं, वे ही यशस्वी होते हैं। इसलिए मसालों के गुण पर विशेष ध्यान देकर ही उनको व्यवहार में लाना ठीक है। अब नीचे मिश्रित मसालों का वर्णन कर इस प्रकरण को पूरा करते हैं। यद्यपि मसाले

पदार्थों के बनाने की विधि में लिख दिये हैं, तथापि आसानी के लिए यहाँ भी लिखना उचित समझा गया है।

गरम-मसाला—धनिया दो तोले, काली मिर्च चार माशे, दालचीनी डेढ माशे, सफ़ेद ज़ीरा एक माशा और हल्दी तीन माशे—इन सबको घी में भून कर पीस डाले। जहाँ गरम मसाले का उल्लेख किया जाय, वहाँ यही मसाला काम में लाये।

पञ्चफोरन—मेथी, सौंफ़, ज़ीरा, राई और मँगरैल—ये पाँचों चीज़ें बराबर अंश में पञ्चफोरन हैं।

सुगन्ध द्रव्य—जिस पदार्थ के बनाने में स्थानाभाव से यदि मसालों के नाम तथा तोल न देकर केवल "सुगन्ध-द्रव्य छोड़े", यही लिखा हो, वहाँ चार माशे केशर, एक तोला छोटी इलायची, आठ माशे लौंग, दस माशे दालचीनी और नौ माशे सफ़ेद ज़ीरा एक में मिला कर तैयार रक्खे और समय पर जितना कहा जाय, छोड़ दे।

सुगन्धराज—एक तोला छोटी इलायची, नौ माशे लौंग, नौ माशे दालचीनी, छः माशे कपूर, चार माशे काली मिर्च और दो चावल कस्तूरी आदि द्रव्यों के चूर्ण को सुगन्धराज कहते हैं।

शाक-भाजियों के गुणावगुण

शाक-भाजियों के गुण-अवगुण भी जानना परमावश्यक है। इसी से हम नीचे अकारादि क्रम से शाक-भाजियों के गुण

का उल्लेख करते हैं, जिसके जानने से पाककर्त्ता को बहुत लाभ होगा

अरवी या घुइयाँ तथा कच्चू—यह मधुर और ख़ुश्क है। बल-वीर्य्य को बढ़ाने वाली, कफ का नाश करने वाली और खाँसी तथा हृद्रोग को दूर करने वाली है। आँव और ख़ुश्की को बढ़ाने वाली है।

(७)

आलू—यह अत्यन्त पुष्टिकर सुखाद्य पदार्थ है। यदि इसे यत्न के साथ रक्खा जाय, तो यह अधिक दिन तक रह सकता है। इसे पाक करने में विशेष प्रयत्न नहीं करना पड़ता। यह अनायास ही पाक किया जा सकता है। किन्तु कहीं-कहीं यह जल्दी हज़म नहीं होता। जिन ग़रीबों को भरपेट अन्न खाने को नहीं मिलता, वे बेचारे इसी आलू को खाकर अपनी क्षुधा की निवृत्ति करते है। अन्य पदार्थ न खाकर केवल आलू खाने वाला कभी रोगी व दुर्बल नहीं हो सकता। आलू मांस अथवा मछली के साथ खाने से और भी अधिक पुष्टिकर होता है। जो आलू अच्छी तरह खेत में पकने नही पाता, वह विशेष पुष्टिकर नहीं होता और खाने में भी देर से पचता है। खेत में परिपुष्ट हुआ आलू भी यदि अच्छी तरह से पकाया न जाय, तो वह भी देर में पचेगा। आलू में जो पुष्टिकर पदार्थ सम्मिलित है, वह उसके छिलके के पास रहता है। इस-लिए आलू को चाक़ू से कभी न छीले। चाक़ू से छीलने से उसका सार-भाग अधिक परिमाण में निकल जाता है। आलू को पानी में उबाल कर तब छीलना चाहिए। पुराने आलू को एक रात आगे

पानी में भिगो कर दूसरे दिन काम में लाना चाहिए। ऐसा करने से उस आलू में नए आलू के समान पुष्टता आ जायगी। आलू की अन्य प्रकार की तरकारी की अपेक्षा आग में अथवा भरसाईं में भूना आलू अधिक पुष्टिकर होता है। जिस आलू में अङ्कुर फूट आता है, उसकी पुष्टता भी नष्ट हो जाती है। आलू जितना ही बड़ा और कड़ा होगा, वह उतना अधिक पुष्टिकर होगा। ऐसा ही आलू उत्तम माना जाता है और यही आहार के लिए विशेष उपयोगी है। जो आलू पाक करने पर लसदार होता है, वह भी अच्छा नहीं माना जाता। जो पाक करने पर भुरभुरा हो जाय तथा जिसमें दाने से पड़ जायँ, वही खाने में पुष्टिकर होता है। आलू अत्यन्त बलकारक है, स्निग्ध है, गुरु है और हृत्कम्प को शान्त करने वाला तथा वीर्य को बढ़ाने वाला है। सूखी तरकारी की अपेक्षा रसेदार तरकारी विशेष गुणकारी है। यह ऐसा पदार्थ है कि इसे ग़रीब-अमीर सभी लोग अपनी-अपनी रुचि के अनुसार प्रेम से खाते हैं।

❦

ककड़ी—यह ठण्ढी, मीठी, रुचिकर और पित्तनाशक है। पाचन में भारी और रूक्ष है

❦

ककोड़ा—यह अग्नि-दीपन करने वाला और चरपरा है। अरुचि, ज्वर, खाँसी और कोढ़ को नाश करने वाला है।

❦

कचनार—यह ठण्ढी और हलकी है। कफ-पित्त को शान्त

करती है और श्वास, खाँसी, प्रमेह, प्रदर, गण्डमाला, कोढ़ एवं रक्त-विकार को नाश करने वाली है। यह स्वाद में कषैली और रूखी है।

कटहल—गुरु, क़ब्ज़, और वायु को बढ़ाने वाला है। वीर्य को गाढ़ा करता है ; कफ को बढ़ाता है और मेदे की वृद्धि करता है तथा ख़राब ख़ून को बढाता और दाह को उत्पन्न करता है।

करमकल्ला या पातगोभी—यह ठण्ढी और पित्त को दबाने वाली है। कफ को बढाती है और क़ब्ज़ लाती है।

करैला—यह बल-वीर्य को बढ़ाने वाला और प्रमेह को नाश करने वाला है। कफ, ज्वर, पित्त और रक्त-विकार को शान्त करने वाला है। प्लीहा, गठिया और कृमि को दूर करने वाला है, दस्तावर और कड़ुवा है।

कुन्दरू—यह ठण्ढा, रुचिकर और रक्त एवं पित्त-विकारों को शान्त करने वाला है। वायु को नाश करता है और अफरा को बढ़ाता है।

कुरथी—यह क्षुधा बढाने वाली और पेशाब को अधिक लाने वाली है। मूत्रकृच्छ्र के रोगियों को विशेष लाभ पहुँचाती है।

कुलथी—यह रुचिकर है और पित्त को शान्त करने वाली है। कफ बढाती है और ठण्ढी है।

केला—यह कषैला और मीठा है। रक्त-पित्त और वात को शान्त करने वाला और रुचिकर है। खाँसी में लाभ पहुँचाता है।

कोंहड़ा—यह गुरु है, मीठा है तथा क़ब्ज़ करने वाला है। पित्त को शान्त करता है, रुचि को बढाता है और वात तथा कफ को प्रबल करता है।

खरबूजा—ठण्ढा तथा बल-वीर्य को बढाने वाला है। मेदा को साफ करता है तथा दस्तावर है! पेशाब अधिक लाता है। वातपित्त को नाश करता और कफ को बढाता है।

खीरा—ठण्ढा और मीठा है। रक्त और पित्त के विकारों को शान्त करता है।

गाजर—बल-वीर्य को बढाती तथा रक्त को उत्पन्न करती है और शरीर को पुष्ट करती है। मेदा में बल पहुँचाती है, कलेजे के दर्द, खाँसी, बवासीर और संग्रहणी को दूर करती है। बलग़म को निकालती है, पेशाब अधिक लाती है, मूत्रकृच्छ्र और पथरी को दूर करती है।

गूमा—यह प्रमेह और कामला-रोग को दूर करने वाला, ज्वर-नाशक, पित्तवर्द्धक और दस्तावर है।

गूलर—गुरु, रूक्ष और कषैला है। पुष्टिकर है तथा वीर्य को गाढ़ा करने वाला है। रक्त-पित्त और कफ को दूर करने वाला और घाव को भरने वाला है। रक्त-स्राव को रोकता है।

गोभी—मीठी है, ज्वर को दूर करने वाली और हृदय को बल पहुँचाने वाली है। वायु को प्रबल करने वाली है, किन्तु बादी है।

चने का शाक—भारी है, क्षार और दस्तावर है। पित्त तथा लू को शान्त करने वाला है और कफ को बढ़ाता है।

चचेड़ा—बल-वीर्य को बढाने वाला, रुचिकर और पथ्य है। क्षय और पित्त के रोगी को लाभ पहुँचाता है।

चूका—यह खट्टा, हलका, रुचिकर है और वायु को दूर करने वाला है।

चौलाई का शाक—हलका, रुचिकर, ठण्डा है और अग्नि को प्रदीपन करने वाला तथा दस्तावर है, क्षुधावर्द्धक और बवासीर के रोग को लाभ पहुँचाता है।

झोंगा—यह तिक्त और मधुर है। आमवात तथा मन्दाग्नि को उत्पन्न करता है।

ढेंडस—यह ठण्ढा, दस्तावर और रूखा है। पथरी-रोग को दूर करने वाला और कफ-पित्त को नाश करता है।

तोरई व रामतरोई—मीठी, हलकी तथा पथ्य है। यह ज्वर, खाँसी को दूर करती और रुचि को बढ़ाती है।

नारी का शाक—बल-वीर्य को बढ़ाने वाला और दस्तावर है। वात को उत्पन्न करता है। मेदा और सूजन को लाभ पहुँचाता है।

नेतुआ—पथ्य है, हलका और मीठा है तथा क्षुधावर्द्धक है। ज्वर, खाँसी और कृमि को दूर करता है।

नोनिया का शाक—खट्टा, हलका और रुचिकर है। अग्नि को उद्दीपन करता है और क्षुधा को बढ़ाता है। कफ और वायु का नाश करता है। बवासीर और विष को दूर करने वाला है, मेदा को शुद्ध करने वाला तथा दस्तावर है।

परवल—पथ्य है, बल-वीर्य और क्षुधा का बढ़ाने वाला है,

अग्नि को प्रदीपन करता है, खाँसी, ज्वर, कृमि और रक्त-विकार को दूर करने वाला है, रुचिकर है एवं लघु और दस्तावर है।

पटुवा का शाक—यह धातु को गाढा करने वाला, वायु को बढाने वाला और रक्त-पित्त को शान्त करने वाला है।

पालक का शाक—यह ठण्ढा है, क़ब्ज़ करने वाला, दस्तावर और कफ को बढ़ाने वाला है। रक्त, पित्त और खाँसी को दूर करता है।

पिण्डालू—हलका, मीठा तथा बल-वीर्य को बढ़ाने वाला है और विष को शान्त करता है।

पोई का शाक—यह बल-वीर्य को बढ़ाने और शरीर को पुष्ट करने वाला है। रक्त-पित्त के विकारों को शान्त करता है। मगर गले को हानि पहुँचाता है।

वण्डा—यह बलकारक है, वात को बढ़ाने वाला है और देर में पचने वाला है।

वड़हर—खट्टा, गरम और त्रिदोषवर्द्धक है। वीर्य को नाश करता है और स्वर को विगाड़ता है।

बथुआ का शाक—ठण्ढा है, थकावट को दूर करने वाला, पेशाव लाने वाला, दस्तावर और शीघ्रपाची है।

बाराहीकन्द—यह पुष्टिकर है, बल-वीर्य को बढ़ाने वाला है, प्रमेह को दूर करने वाला और कफ को नाश करने वाला है।

बैंगन या भाँटा—क़ब्ज़ करने वाला, मेदे को ताक़त देने वाला, क्षुधा को बढाने वाला और वात को उत्पन्न करने वाला है।

भसींड़ या कमल की नाल—ठण्ढा है, वीर्य को पुष्ट करके बढाता है, स्त्री के दूध को बढाने वाला है, रक्त-पित्तजनित रोगों को दूर करने वाला है, और प्रमेह को दूर करने वाला तथा मूत्रकृच्छ्र को शान्त करने वाला है।

भिण्डी—भारी, मीठी है और बल-वीर्य को बढाने वाली है। प्रदर और प्रमेह को दूर करने वाली तथा वायु को प्रबल करने वाली है।

मर्सा का शाक—यह दो प्रकार का होता है, एक लाल और दूसरा सफ़ेद। लाल शाक मेदे को साफ़ करने वाला, दस्तावर है और कफ को बढाने वाला है। सफ़ेद शाक मल-रोधक है और क्षुधा को बढाने वाला है।

मूली—यह भी दो प्रकार की होती है। एक तो पतली होती है, जो खाने में बहुत ही चरपरी होती है; और दूसरी निवाड़, जो बहुत ही मोटी और मीठी होती है। यह दोनों ही मूलियाँ भूख को बढ़ाने वाली हैं, बवासीर को लाभ पहुँचाने वाली, नेत्र की ज्योति की वृद्धि करने वाली और बादी को बढ़ाने वाली हैं। वीर्य को पुष्ट करती हैं और हाज़िम हैं।

मेथी का शाक—गरम, भूख को बढ़ाने वाला, पित्त को उत्पन्न करने वाला तथा कफ का नाश करने वाला है। कड़ुवा है, कमर के दर्द को हितकारी है।

लौआ या लौकी—ठण्ढी, दिमाग़ की गर्मी को दूर करने वाली है और अधिक पेशाब लाने वाली है। मीठी और हलकी है।

शकरकन्द—भारी, मीठा, बल-वीर्य को बढ़ाने वाला तथा बादी है।

शलगम—मीठी, हलकी, बल-वीर्य को बढ़ाने वाली, खाँसी को दूर करने वाली और भूख को बढ़ाने वाली है। अधिक पेशाब लाती है।

सुस्वादु, मीठी, और अग्नि को मन्द करने वाली है। कफ को नाश करने वाली, शुक्र-दोष की नाशक, कषैली और मल-भेदक है।

इस प्रकार से वैद्यकशास्त्र में शाक-भाजियों के गुण-अवगुण बताये गये हैं। पाक-विद्या के रचयिता ऋषियों ने इसीलिए कहा है कि शाक-भाजी भी समयानुकूल गुणावगुण विचार कर बनानी उचित है, क्योंकि भाजियों के गुण जाने बिना खाने से किसी समय हानि हो सकती है। मनुष्य की प्रकृति के अनुसार भाजी बनाने से लाभ होता है, और वह तृप्तिकर बनती है।

अन्नों के गुणावगुण

प्रिय पाठक-पाठिकाओ! जिस प्रकार से मसालों के गुण और शाक-भाजियों के गुण आपने जाने हैं, उसी प्रकार से अन्नों के गुण आपको जानना बहुत ही ज़रूरी है, क्योंकि आज दिन—कलियुग में अधिकतर इसी अन्न के सहारे ही हम लोगों का जीवन-निर्वाह होता है, अथवा कहना चाहिए कि इसी अन्न के द्वारा हम लोग जीवन धारण करते हैं। प्रत्येक प्राणी की प्रकृति भिन्न होती है, इसलिए भोजन करने वाले की प्रकृति और रुचि समझ कर जो अन्न उसके लिए उपयोगी हो, उसी को बनाना चाहिए, अन्यथा हानि होने की सम्भावना है। हमारे पूर्वज—आर्य-ऋषियों ने हमारी रक्षा के लिए अनेक शास्त्रों को रच कर हर तरह से शरीर-रक्षा के उपदेश दिये हैं। प्रत्येक द्रव्यों के गुण-अवगुण वर्णन कर, हमको सचेत कर दिया है। अब हमें भी उचित है कि उन महात्माओं की शिक्षा के अनुसार प्रत्येक वस्तु को अपने स्वास्थ्य के अनुकूल व्यवहार में

जायँ। हम भी अपने पूज्य पूर्वजों के उपदेशानुसार सर्व-साधारण के सुभीते के लिए प्रत्येक अन्नों के गुणावगुण का अकारादि क्रम से वर्णन करते हैं, इसके द्वारा पाक करने वालों को अत्यन्त लाभ होगा :—

अरहर—यह रूखी, क़ब्ज़ करने वाली है। पित्त के विकार से जो दस्त आते हैं, उन्हें फ़ौरन लाभ पहुँचाती है। दस्तावर भी है, कफ के उपद्रव को शान्त करने वाली है। यह कई जाति की होती है, इन सब में रमुनिया दाल अच्छी मानी गई है।

उड़द—यह दो जाति का होता है—एक तो हरे छिलके का, दूसरा काले छिलके का। इनमें से काले छिलके वाला ही विशेष उपयोगी है। यह स्निग्ध है, भारी है, बल-वीर्य को बढ़ाने वाला, बलकारक और मल-मूत्रवर्द्धक है।

ककुनी—हलकी, रुखी और मीठी है। पित्त को दबाने वाली और रुचिकर है।

करसा—कफ-पित्त-नाशक है और वायु को अत्यन्त बढाने वाला है, बलकारक और देर से पचने वाला है।

किसारी—हलकी, मीठी, रुचिकारक, वादी और देर में पचने वाली है।

कुलथी—क्षुधा को बढाने वाली है और अधिक आने वाले पसीने को रोकती है। ज्वर, खाँसी, वात, पथरी, श्वास, हिचकी आदि रोगों को लाभ पहुँचाने वाली है। वीर्य के लिए हानिकारक तथा फाडने वाली है। मूत्र को अधिक लाती है।

गेहूँ—ठण्ढा, मीठा और देर में पचने वाला है। बल-वीर्य को बढाने वाला है, हृदय के दर्द को लाभ पहुँचाता है। पुष्टिकर है, भूख को कम करने वाला और रुचिकर है।

चना—ख़ून को साफ़ करने वाला, बल-वीर्य को बढाने वाला और ख़ुश्क है। इसके साथ जितना ही अधिक घी खाया जायगा, उतना ही यह अधिक पुष्टिकर होगा। यह दस्तावर भी है। चेहरे के रङ्ग को साफ़ करता है, अग्नि को प्रदीप्त करता है और अधिक पेशाब लाता है।

चावल—बल-वीर्य को बढाता है, आँव को दूर करता है, पित्त के दस्तों को रोकता है, साफ़ ख़ून पैदा करता है, ठण्ढा है, नेत्रों की ज्योति को बढाता है, अधिक मूत्र लाता है और भूख बढाता है।

जुआर या जोन्हरी—भारी, ठण्ढी और क्षुधा कम करने

वाली है। बलग़म को दूर करती है और सिरके के साथ पीस कर लगाने से खाज को दूर करती है।

जौ या जव—हलका, मीठा, पाचक और पथ्य है। क्षुधा को बढ़ाने वाला है। शरीर की कान्ति को और बल-वीर्य की वृद्धि करने वाला है। चर्म-रोगों को दूर करने वाला और बादी है।

तिल—ठण्ढा, चरपरा और बल-वीर्य बढ़ाने वाला है। केशों को हितकारी, दूध और क्षुधा को बढ़ाने वाला और वात-रोग को नाश करने वाला है।

बाजरा—भारी, रूखा देर में पचने वाला और अधिक पेशाब लाने वाला है। गर्म है और बवासीर के दर्द को दूर करने वाला है।

मकाई—हलकी, मीठी, शीघ्र पचने वाली, क्षुधा को बढ़ाने वाली और अधिक पेशाब लाने वाली है।

मटर—मीठा, ठण्ढा और भारी है। दस्तावर और वायु को बढ़ाने वाला है तथा मेदे को साफ़ करता है।

मसूर—हलकी, मीठी और रूखी है। देर में पचने वाली, गर्म

है। रक्त, पित्त तथा कफ के विकारों को दूर करती है और रक्त को गाढ़ा करने वाली है। ज्वर और खाँसी को नाश करती है।

मूँग—पित्त को नाश करती है, वात को बढ़ाती है और क्षुधा को प्रबल करती है। यावत् रोगों को दूर करने वाली और रोगियों के लिए पथ्य है।

मोठ या मोथी—यह हलकी, मीठी और कफ को दूर करने वाली है। कृमि को उत्पन्न करती है और वादी को बढ़ाती है।

लोविया—भारी है, मीठी है, वात को बढ़ाने वाली और कृमि-कारक है।

अन्यान्य खाद्य द्रव्यों के गुण

अमरूद—ठण्ढा, मीठा और भारी है। देर में हज़म होता है और दस्तावर है। पेशाब अधिक लाता है और भूख को बढ़ाता है।

आम—भारी है, शरीर के रङ्ग को साफ़ करता है, दिल और दिमाग़ को ताक़त पहुँचाने वाला, बल-वीर्य को बढ़ाने वाला, बवासीर और खाँसी को फ़ायदा पहुँचाने वाला है। पेशाब और दस्त को साफ़ लाने वाला है। यह कुछ देर में हज़म होता है, इसलिए आम के ऊपर जामुन खाना चाहिए अथवा गरम किया हुआ दूध पीना चाहिए।

अङ्गूर—ख़ून को साफ़ कर, नये ख़ून को पैदा करता है। गुरदा की वृद्धि करता है, मवाद तथा सन्निपात को फ़ायदा पहुँचाता है, बल-वीर्य को बढाता है, मीठा और स्निग्ध है।

आँवला—भारी है, देर में पचता है, कफ को निकालता है, दिमाग़ को ताक़त देता है और नेत्रों की ज्योति को बढ़ाता है। नवीन रक्त को उत्पन्न करता है, दिमाग़ की गर्मी को शान्त करता है और ख़ूनी बवासीर को लाभ पहुँचाता है। खाने में कषैला और वीर्य को पुष्ट करने वाला है।

अञ्जीर—मीठी और ठण्ढी है। प्यास को रोकने वाली और खाँसी को दूर करने वाली है। छाती के दर्द को दूर कर धड़कन को रफ़ा करती है।

इमली—मीठी है, अम्ल-रस विशिष्ट है। पित्त के विकार से आने वाली कै को रोकती है, दस्तावर है, प्यास को रोकती है, हैज़ा में लाभ पहुँचाती है। धातु को फाड़ती है और प्रमेह को उत्पन्न करती है।

इलायची गुजराती—हाज़िम है, मेदा तथा दिल को ताक़त पहुँचाती, मिचलाहट तथा क़ै को रोकती है। प्यास को दूर करती है, रुचिकर है और चित्त को प्रसन्न करने वाली है।

कलौंजी—जीर्ण-ज्वर को दूर करने वाली है, वायु के विकारों को दूर करती है, केश को काला करती है और सर्दी को बहुत जल्द दूर करती है।

कस्तूरी—गर्म, रसायन और स्तम्भन है, ताक़तवर है, सर्दी को रोकने वाली है और लकवा-फ़ालिज और मसाने के रोगों को दूर करती है।

केवड़ा—ठण्डा और दिमाग़ व दिल को ताक़त पहुँचाने वाला है। बेहोशी को दूर करता है और आँखों की रोशनी को बढाता है और तरी पहुँचाता है। सुगन्धित है और मस्तिष्क की गर्मी को दूर करता है।

गरी—ठण्ढी, मीठी और स्निग्ध है। बल-वीर्य को बढाने वाली है तथा रक्त को शुद्ध कर, नवीन रक्त उत्पन्न करती है।

गुलाब—ठण्ढा है, चित्त को प्रसन्न करने वाला है। दस्तावर है और दस्त को रोकने वाला भ है। हैज़े के रोग में लाभ पहुँचाने वाला है, पिलही और मेदे को भी लाभ पहुँचाता है और ताक़त-वर है।

तरबूज़—प्यास को रोकता है और ख़ुलासा पेशाव लाता

है, नवीन रक्त को उत्पन्न करता है, भारी है, ठण्ढा है, क़ब्ज़ करता है और सन्निपात की बीमारी में भी लाभ पहुँचाता है।

नींबू—ठण्ढा है, अम्ल-रस विशिष्ट, क्षार और हाज़िम है। पित्त की बीमारी को लाभ पहुँचाने वाला और दिल को ताक़त देने वाला है। क़ै को रोकता और मेदे की जलन को दूर करता है।

पान—क्षुधा को बढ़ाता है और रोकता भी है। दिमाग़, मेदा और जिगर को ताक़त पहुँचाता है। मुख-रोचक है, मुख की दुर्गन्धि को दूर करने वाला है। गर्म है, प्यास को रोकता है और मिचलाहट को दमन करता है। वायु को नाश करता है, कृमि और क़ब्ज़ को दूर कर आरोग्यता प्रदान करता है।

पोदीना—चित्त को प्रसन्न करता है, क़ै को रोकता है, हाज़िम है और वायु-जनित विकारों को शमन करता है।

फालसा—ठण्ढा है, रक्त को उत्पन्न करता है। दिल, दिमाग़ और जिगर को ताक़त पहुँचाता है। तरी पहुँचाने वाला और क्षुधा को बढ़ाने वाला है।

बादाम—बल-वीर्य और नेत्रों की ज्योति को बढ़ाने वाला है।

दिमाग़ को ताक़त देता है और शरीर की समस्त शक्तियों को प्रबल करता है तथा तर है।

मखाना—भारी है, स्निग्ध है, वीर्य को पुष्ट करता है और दस्त को रोकता है।

मिश्री—तर है, मीठी है, खाँसी और छाती के दर्द को दूर करती है। प्यास को रोकती है, मिज़ाज की गर्मी को शान्त करती है।

मुनक़्क़ा—दस्तावर है, बल-वीर्य को बढाता है और प्यास को रोकता है।

शक्कर—ख़ून को साफ़ करने वाली है, तर है और पेशाब की जलन को दूर कर ख़ुलासा लाती है, और शरीर में ताकत पहुँचाती है।

शहतूत—तर है, बल-वीर्य को पुष्ट करने वाला है।

सिरका—गरम है, अम्ल-रस विशिष्ट है। क्षुधा बढाने वाला और हाज़िम है। मन्दाग्नि को प्रबल करता है, ताक़तवर है, दस्त को रोकता है और वीर्य को फाड़ता है।

सेब—दिल व दिमाग़ को ताकत पहुँचाने वाला, क्षुधा को बढ़ाने वाला, वीर्य-वर्द्धक और दिल को तरी पहुँचाने वाला है।

मुरब्बा-सेब—यह ताक़तवर, मीठा और तर है। क्षुधा को बढ़ाता है।

मुरब्बा-आँवला—ताक़तवर, नेत्रों की ज्योति बढ़ाने वाला और तर है।

मुरब्बा-आम—बल-वीर्य को बढ़ाने वाला, पुष्टिकर और क्षुधा बढ़ाने वाला है।

मुरब्बा-बेल—यह मलावरोधक है। आँव के लिए बहुत ही मुफ़ीद है, बल-वीर्य को बढ़ाता है। क़ब्ज़ करता और भूख को रोकता है।

इस प्रकार से द्रव्यों के गुण-अवगुण जान कर पाक करने वालों को रसोई बनाना चाहिए। जो रसोइया समस्त खाद्य द्रव्यों के गुण-अवगुण जानता है, उसके हाथ की रसोई कभी हानिकारक नहीं होती। सर्वसाधारण के सुभीते के लिए ही हमने इस अध्याय में द्रव्य-गुण वर्णन किये हैं। अब नीचे दूध के गुण को वर्णन कर इस अध्याय को पूरा करते हैं, क्योंकि समस्त खाद्य द्रव्यों में दूध भी एक प्रधान खाद्य पदार्थ है। दूध से बढ़ कर हमारे शरीर को

आरोग्य रखने वाला और शारीरिक शक्ति को स्थिर रखने वाला दूसरा खाद्य पदार्थ कोई भी नहीं है। इसलिए दूध के गुण-अवगुण को जानना भी सर्व-साधारण के लिए परमावश्यक है।

दूध

दूध प्रायः सब जीवों का होता है और गौ, भैंस, बकरी, भेड़, गधी, हस्ती, ऊँटनी प्रभृति जीवों का दूध व्यवहार में लाया जाता है। प्राणी-भेदानुसार विभिन्न दूध में विभिन्न गुण भी होता है। साधारणतः समस्त जीवों का दूध प्राण-धारण के लिए उपयोगी है। आर्य-ऋषियों ने समस्त जीवों के दूध की यथोचित परीक्षा कर हमारे लिए महान् उपकार किया है। उन्होंने दुग्ध-विषय में कैसी परीक्षा की है, उनके कैसे गुण वर्णन किये हैं, वे आगे लिखे जाते हैं।

सभी प्रकार का दूध स्वादकर, स्निग्ध, तेजस्कर, धातुवर्द्धक, वात-पित्त हरने वाला, शुक्रोत्पादक, शीतल, श्लेष्मक और भारी है। यह तो हुआ दूध-मात्र का साधारण धर्म। इसके उपरान्त किस जन्तु के दुग्ध में क्या विशेष गुण है, उसे अलग-अलग नीचे लिखा जाता है :—

गौ का दूध—प्राण-रक्षक, बलकारक, शुक्रोत्पादक, मेधाशक्ति को बढ़ाने वाला है और रक्त-पित्त-जनित सब दोषों को दूर करने वाला है।

बकरी का दूध—मधुर, शीतल और मलवर्द्धक है। अग्नि को

प्रदीपन करने वाला, रक्त-पित्त के विकारों और श्वास, कास को नाश करने वाला है। परन्तु यहाँ पर इतना और भी समझ रखना चाहिए कि जो बकरियाँ चरने जाया करती हैं, उन्हीं के दूध में उपरोक्त गुण रहते हैं। घर में बँधी हुई और सानी खाने वाली बकरी के दूध में उपरोक्त गुण नहीं होते।

❦

भेड़ का दूध—भारी, चिकना और अधिक मीठा होता है। गरम है और कफ-पित्त को नाश करता है। कुछ उष्णता भी लाता है और बादी करता है।

❦

भैंस का दूध—अति स्निग्ध, निद्रा लाने वाला, अग्नि को नाश करने वाला, भूख घटाने वाला और बादी करता है।

❦

ऊँटनी का दूध—रूक्ष, उष्ण, शोथ, वात और कफ को नाश करने वाला तथा अत्यन्त मीठा है।

❦

घोड़ी का दूध—खारा, मधुर और किञ्चित् अम्ल-रस विशिष्ट है। हलका और बलकारक भी है।

❦

गधी का दूध—अत्यन्त मधुर, बल-वीर्यकारक और हलका है।

❦

हथिनी का दूध—मधुर, कषाय और अत्यन्त भारी होता है। बल-वीर्य और क्षुधा को बढाने वाला है।

स्त्री का दूध—जीवन-धारक, शरीर को पुष्ट करने वाला, बल-विक्रम को बढाने वाला, तृप्ति करने वाला और अस्थियों को पुष्ट करने वाला है। यह मीठा, हलका और शीघ्र पचने वाला भी है।

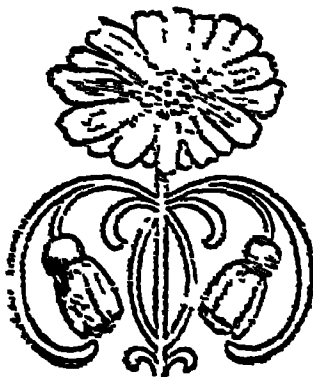
स्त्री-दूध के उपरान्त ही गौ-दूध की उपयोगिता है। इसीलिए आर्य-महर्षियों ने गो-दुग्ध का ही कुछ विशेष रूप से गुण वर्णन किया है। किस समय पर, किस रूप का गो-दुग्ध कैसा होता है, किस द्रव्य के खाने वाली गौ के दूध का क्या गुण है, उसे भी महर्षियों ने आयुर्वेद में सविस्तर वर्णन किया है। यहाँ पर हम संक्षेप में वर्णन करते हैं।

प्रत्यूष-काल में गो-दुग्ध भारी, विष्टम्भ और रोगों को उत्पन्न करने वाला होता हैं। इसीलिए सूर्योदय के पीछे अर्द्ध प्रहर उपरान्त गो-दुग्ध पथ्य, हलका और अग्निवर्द्धक होता है। वत्सहीना अथवा बाल-वत्सा, अर्थात् छोटे बच्चे वाली—दोनों ही गौ का दूध दूषित होता है। जिस गौ ने एक वर्ण का वत्स प्रसव किया है, उसका दूध और सफ़ेद या कृष्ण गौ का दूध उत्तम होता है। जो गौ ईख अथवा उर्द का चोकर तथा वृक्षों के पत्ते खाती है और जिसके छोटे-छोटे सींग हैं, उस गौ का दूध तो चाहे कच्चा पिया जाय अथवा गर्म करके—सब प्रकार से हितकारी है।

बासी दूध—बहुदोषोत्पादक, ज्वरकर, भारी और दुर्जर है।

(७)

कच्चा दूध—बहुधा पेट फुलाता है, और कभी-कभी नेत्रों को हानि पहुँचाता है। कच्चा दूध केवल स्त्री का ही सब प्रकार से श्रेय है और बाक़ी सब दूध पका कर ही पीने चाहिए, अथवा तुरन्त दुहा हुआ दूध कच्चा भी पिया जाय तो उत्तम है। देर का दुहा हुआ दूध कभी भी कच्चा नहीं पीना चाहिए।

उपरोक्त बातों पर विशेष ध्यान देकर दुग्ध-पान करना ही उत्तम है।

तृतीय अध्याय

पाक-प्रकरण

क बनाने वालों को सबसे पहले रन्धन-क्रम का परिज्ञान होना परमावश्यक है। विना क्रम-ज्ञान के वे समय पर बड़े परिवार को भोजन नहीं करा सकेंगे। इसीलिए रसोई बनाने के पूर्व इस बात पर ध्यान देना आवश्यक है कि आज किस प्रकार की रसोई बनानी है—पक्की रसोई बनानी है, या कच्ची अथवा फलाहार। जब यह बात स्थिर कर ले, तब जिस प्रकार की रसोई बनाना है, उसका उपकरण पहले ही सञ्चय कर लेना चाहिए; अर्थात् जिस तरह की रसोई बनाना है, उसके लिए कौन-कौन से बर्तनों की ज़रूरत पड़ेगी, उसमें कौन-कौन से मसाले काम में लाये जायँगे, काम में आने वाली वस्तुओं में कौन सी वस्तु घर में है और कौन-कौन सी हमें बाज़ार से मँगानी है, इत्यादि बातों का ध्यान देकर रन्धन में हाथ लगाना उचित है। जब तक इस नियम से कार्य नहीं किया जायगा, तब तक पाक जल्दी तैयार नहीं हो सकेगा। हमने प्रायः देखा है कि यदि रसोई बनाने वाले उपरोक्त नियम पर विना ध्यान दिये रन्धन में हाथ लगा देते हैं,

तो समय पर चारों तरफ़ वस्तुओं के लिए इन्तज़ाम करते हैं। कोई वस्तु मिलती है, कोई नहीं मिलती और किसी वस्तु को कई दूकानों में हाथ डाल-डाल कर ढूँढ़ना पड़ता है, उस पर भी वह नहीं मिलती। इससे होता यह है कि एक तो पाक करने में देर होती है, दूसरे पदार्थ स्वादिष्ट नहीं बनते। किसी की तृप्ति उस रसोई से नहीं होती। इन्हीं सब बातों पर ध्यान देने के लिए ही पाकविद्या की सृष्टि हुई है। आचार्यों ने पाक बनाने वालों को पहले रन्धन-कर्म के ज्ञान का उपदेश दिया है, उसे हम नीचे प्रकाशित करते हैं :—

जिस प्रकार की रसोई बनाना हो, उसे निश्चय कर लेना चाहिए। जिन-जिन पात्रों की ज़रूरत हो, उन्हें अपने पास एक तरफ़ इकट्ठा कर ले। एक बड़े बर्तन में जल भर कर पास रख लेना चाहिए। जो-जो मसाले उस रसोई में लगेंगे, उन्हें एक छोटी तश्तरी में चुन कर रक्खे। बाद में सब वस्तुओं पर एक बार दृष्टि डाल कर अपनी भूल को सुधार लेना चाहिए। इसके बाद तर-कारी आदि को साफ़ कर ले और उसे काट कर थाल में रख ले। जो-जो पदार्थ बाज़ार से मँगाने हैं, उन्हें भी मँगा कर पास रख लेना उचित है। जो मसाले पीसने हैं, उन्हें पीस कर पहले ही तैयार कर ले। जब सब उपकरण इकट्ठा कर ले, तब यह विचार करे कि पहले हमें क्या बनाना चाहिए। यदि कच्ची रसोई बनानी है, तो सबसे पहले शाक-भाजी बनानी चाहिए। उसके उपरान्त दाल बनावे, दाल के पीछे चावल और पीछे रोटी में हाथ लगावे। इससे लाभ यह होगा कि घर वालों को गरम-गरम रसोई मिल

सकेगी और देर भी नहीं होगी। क्योंकि जो लोग इस क्रम से कार्य नहीं करते, अर्थात् पहले रोटी आदि बना कर तब पीछे दाल या भाजी बनाते हैं; उन्हें देर भी होती है, दूसरे सब खाद्य पदार्थ ठण्ढे हो जाते है।

अतएव इन्हीं सब बातों को विचार कर हमने इस ग्रन्थ में जितनी बातें लिखी हैं, वे यथाक्रम लिखी हैं, अर्थात् पहले शाक-भाजी बनाने की विधि का ही वर्णन किया है।

यह हम पहले ही लिख आये हैं कि हमारे खाद्य पदार्थों में उद्भिज पदार्थ ही अधिक परिमाण में हैं। किसी का पत्ता, किसी की जड़, किसी की शाखा आदि हमारे काम में आती हैं, क्योंकि इन वस्तुओं में लवण एवं क्षार का भाग अधिक रहता है। शाक-सब्ज़ी अधिक पक कर गहरे हरे रङ्ग की हो जाने पर विरेचक हो जाती हैं। कोष्ठबद्ध वालों को पका शाक बडा ही उपकारी है। आमाशय और संग्रहणी रोग वाले को पका शाक बहुत ही हानि-कारक है। रोगावस्था में अथवा आरोग्यावस्था—दोनों ही अवस्था में शाक-सब्ज़ी ताज़ी और हरी व्यवहार में लाना उत्तम है। शाक-भाजी पेड से कटने के उपरान्त जितनी देर रक्खी रहेगी, उतनी ही देर में वह हज़म भी होगी। उसमें वायु के लगने से दोष उत्पन्न हो जाते है, इसलिए ताज़ा शाक व्यवहार करना उचित है। कितने ही लोग सब्ज़ी पानी मे डुबो कर रख देते है, और जब काम होता है, तब उसे व्यवहार में लाते है। इसी तरह बाज़ार वाले भी पानी में भिगो-भिगो कर कई दिन तक शाक-सब्ज़ी रक्खे रहते हैं। इससे वे देखने में तो ताज़े मालूम ज़रूर पड़ते हैं, किन्तु

वह गुण उनमें नहीं रहता। इसलिए जहाँ तक सम्भव हो, ताज़े शाक-भाजी ही रन्धन में व्यवहृत करने चाहिए।

शाक-भाजी बनाने की विधि

शाक-भाजी कई प्रकार की बनाई जाती है—सूखी, भुजरी, रसेदार, दम, भरता, खटमिट्ठी इत्यादि। यह भी दो प्रकार की होती है। एक तो वह, जो पत्तों की बनाई जाती है, दूसरी जो फल, फूल, शाखा एवं कन्द की। शाक बनाने के समय शाक को ख़ूब अच्छी तरह से बीन लेना चाहिए, जिसमें सड़ी-गली पत्ती न रहने पाये। उसे पानी से ख़ूब अच्छी तरह धो डालना चाहिए, जिसमें उसकी बालू-मिट्टी साफ़ हो जाय। इसके उपरान्त हँसिये या चाकू से ख़ूब महीन कतर कर पकाने के काम में लाना चाहिए। इसी तरह कन्द, मूल, फल को भी छील-कतर कर पानी से धोकर काम में लाना उचित है। नीचे अकारादि क्रम से भाजी बनाने की विधि लिखी जाती है। यदि इस प्रकार से भाजी बनाई जायगी, तो वह अत्यन्त स्वादिष्ट एवं रुचिकर बनेगी :—

अरवी की तरकारी कई प्रकार से बनाई जाती है—एक कच्ची कतर कर, दूसरी उबाल कर। पहले हम कच्ची अरवी के बनाने की विधि ही लिखते हैं। पहले एक सेर मोटी-मोटी

अरवी

अरवी लावे और उसे पानी से ख़ूब धोकर उसकी मिट्टी साफ़ कर डाले [1]। उपरान्त उसे चाकू से छील कर मोटे-

---

[1] पतली अरवी इतनी पुष्ट नहीं होती, जितनी मोटी। पुरानी अरवी अच्छी होती है। नई अरवी आँव करती है, और गला भी काटती है।

मोटे टुकड़े बना कर पास रख ले और दो माशे लौंग, तीन माशे बड़ी इलायची, दो तोले धनिया, दो माशे दालचीनी, तीन माशे तेजपात, डेढ़ माशे पथरफूल, दो माशे लाल मिर्चें, तीन माशे हल्दी, तीन माशे सफ़ेद और स्याह ज़ीरा और चार माशे काली मिर्चें*—इन मसालों को सिल पर पानी के सहारे ख़ूब महीन पीस डाले, परन्तु यह ध्यान रक्खे कि मसाले में ज़्यादा पानी न पड़े। मसाला ऐसा होना चाहिए, जो न तो बहुत पतला हो और न बहुत गाढ़ा—लबदा-सा होना चाहिए। इसके बाद चौड़े मुँह की पतीली में आध पाव घी डाल कर गरम करे और उस पिसे हुए मसाले को उसमें छोड़, मधुरी आँच से भूने। जब भूनते-भूनते मसाले में दाने-से पड़ जायँ और उसमें से सुगन्धि आने लगे, तब कतरी हुई अरवी डाल कर पलटे से चला-चला कर ख़ूब भूने। जब भूनते-भूनते अरवी के टुकड़े कुछ सुर्ख़ पड़ जायँ, तब उसमे डेढ तोला नमक और अन्दाज़ से पानी छोड दे और पतीली का मुँह बन्द करके पकाये। पानी का अन्दाज़ यह होना चाहिए कि न तो वह बहुत ज़्यादा हो और न कम। अथवा जैसी घर वालों की रुचि हो, वैसा गाढ़ा या पतला रसा तरकारी में रखना चाहिए। इसीलिए पानी के डालने मे परिमाण नहीं बताया गया है। पाक करने वाले स्वयं भोजन करने वालों की रुचि के अनुसार पानी छोड़ सकते हैं।

---

* इन मसालों को गरम-मसाला कहते हैं। यह प्राय: सब जगह काम में आते हैं। इनके वजन में अपनी रुचि के अनुसार कमी-बेशी भी की जा सकती है।

जब अरवी के टुकड़े पक कर गलने पर आ जायँ, तब उसमें आम की खटाई या पकी इमली का पना अथवा थोड़ा खट्टा दही छोड़ दें। थोड़ी देर उपरान्त जब अरवी अच्छी तरह गल जाय, तब उसे चूल्हे से उतार ले और किसी ऐसे बर्तन में उँडेल कर रख दे, जिसमें खटाईदार पदार्थ न बिगड़े। बर्तन पत्थर, राँगे, चीनी तथा क़लई किया हुआ, पीतल, अल्यूमीनियम या मिट्टी अथवा लकड़ी का होना चाहिए। इन बर्तनों में खट्टी वस्तु रखने से ख़राब नहीं हो सकती।

दूसरी विधि

एक सेर मोटी-मोटी अरवी लेकर पानी में धो डाले, पीछे छील कर साफ़ कर डाले और इसके बाद हल्दी चार माशे, धनिया एक तोला, लौंग तीन माशे, बड़ी इलायची छः माशे, दालचीनी तीन माशे, लाल मिर्च चार माशे, दोनों (सफ़ेद-स्याह) ज़ीरे चार माशे, काली मिर्च तीन माशे, अमचूर एक तोला और नमक एक तोला चार माशे ले।

नमक को छोड़ कर सब मसाले सिल पर ख़ूब महीन पीस डाले। यह मसाला कुछ गाढ़ा-गाढ़ा सा होना चाहिए। उपरान्त एक पत्थर के चौड़े बर्तन में रख कर वह छिली हुई अरवी उसमें डाल दे। फिर चार-पाँच सूजा या लोहे की सलाई अथवा मुरब्बा बनाने वाले काँटे से, जो एक चम्मच-नुमा काँटेदार बना होता है, उन अरवियों में गोद-गोद कर प्रत्येक गाँठों में दस-दस, बारह-बारह छेद करे, जिससे उनके भीतर मसाला घुस जाय। बाद को चौड़े

मुँह* के बर्तन में पाव भर अथवा कम-ज़्यादा, जितनी शक्ति हो, घी छोड़ कर गरम करे और उसमें उन अरवियों को डाल कर धीरे-धीरे भूने। जब अरवी कुछ सुर्ख़ी पर आ जायँ, तब पीस कर नमक भी छोड़ दे और ऊपर से आधी छटाँक पानी या थोड़ा-सा दही छोड़ कर पतीली का मुँह बन्द कर दे और पतीली के नीचे मधुरी आँच लगाये। जब सब गल जायँ, तब पुनः पलटे से नीचे-ऊपर ख़ूब चला-चला कर ख़ुश्क कर ले; उपरान्त भोजन के काम में लाये। इसे दम की अरवी भी कहते हैं। यह खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

तीसरी विधि

एक सेर मोटी-मोटी अरवी लेकर, पानी से धोकर पतीली में भर दे और उसमें पानी डाल कर उबालने को चूल्हे पर चढ़ा दे। जब अरवी गल जाय, तब ठण्ढी कर छील डाले। सेर पीछे एक छटाँक या अपनी शक्ति के अनुसार कम-ज़्यादा घी छोड़ कर पतीली में गर्म करे, उसमें एक तोला अजवायन डाल कर सुर्ख़ करे। जब बघार (छौंक) तैयार हो जाय, तब उसमें छीली हुई अरवी डाल कर पलटे से ख़ूब चला-चला कर भूने। जब कुछ भुन जाय, तब किसी बर्तन से ढँक दे।

*चौड़े मुँह के बर्तन में पदार्थ ख़ूब भूनते बनता है, किन्तु अरवी लोहे के पात्र में बनाने से काली हो जाती है। इसलिए पीतल की क़लई-दार कढ़ाई इस काम के लिए अच्छी होती है। यदि पीतल की कढ़ाई न हो, तो पतीली में बना ले; किन्तु पतीली क़लईदार ही होनी चाहिए।

इधर एक तोला चार माशे नमक, ६ माशे स्याह मिर्च पीस डाले। थोड़ी देर बाद नमक-मिर्च छोड़ कर ऊपर से एक नींबू कतर कर निचोड़ दे और नीचे-ऊपर ख़ूब चला कर उतार ले। यह अरवी की भुजरी कही जाती है, और खाने में बड़ी ही रुचिकर होती है।

(४)

चौथी विधि

एक सेर अरवी लेकर पानी से धो डाले और चाक़ू से छील-कर प्रत्येक अरवी में चाकू की नोक गड़ा कर चार या पाँच छेद कर ले, बाद में एक नींबू कतर कर उनमें निचोड़ दे और कुछ देर तक पड़ा रहने दे। इधर दालचीनी तीन माशे, पथरफूल दो माशे, लौंग दो माशे, बड़ी इलायची चार माशे, स्याह मिर्च चार माशे, तेजपात छः माशे, लाल मिर्च तीन माशे और अदरक एक तोला—इन सब मसालों को पानी से सिल पर ख़ूब महीन पीस कर पास रख ले। उपरान्त कढ़ाई में डेढ़ पाव घी छोड़ कर कड़कड़ाये। पीछे उसी में पूरी की तरह उन अरवियों को तल कर निकाल ले। अब जो कढ़ाई में घी बचा है, उसमें वह पिसा हुआ मसाला डाल कर ख़ूब भूने। जब मसाले से सुगन्धि आने लगे, तब उसमे तली हुई अरवियों को छोड़ कर पलटे से चला-चला कर भूने। जब अच्छी तरह से अरवी में मसाला लपट जाय, तब एक तोला आठ माशे नमक पीस कर छोड़ दे। ऊपर से खट्टा दही एक पाव लेकर जितना गाढ़ा या पतला रसा बनाना हो, उतने पानी में घोल डाले और अरवी में छोड़ कर मुँह बन्द कर दे और पकने दे; जब अरवी अच्छी तरह गल जाय, तब उसे चूल्हे से उतार कर किसी पत्थर, राँगा अथवा अल्यूमीनियम के

बर्तन में उँडेल ले, जिससे वह पितला कर ज़हरीली अथवा हानि-कारक न हो जाय। इसको रसेदार भाजी कहते हैं, यह भी बड़ी लज़ीज़ बनती है।

(७)

पाँचवीं विधि

मोटी-मोटी अरवी लेकर पानी से धो डाले, पीछे चाक़ू से छील कर पतले-पतले क़तरे बना डाले। बाद को कढाई में थोड़ा-सा घी छोड़ कर एक रत्ती हींग, चार माशे मेथी और दो माशे लाल मिर्च डाल कर बघार तैयार करे। इन सब मसालों के हो जाने पर उसमें उस कतरी हुई अरवी को डाल कर पलटे से चला-चला कर भूने। जब कुछ भुन जाय, तब थोड़ी देर के लिए ढँक दे। बाद को अन्दाज़ का पानी और नमक छोड कर पकाये। जब अरवी कुछ गलने पर आ जाय, तब उसमें चार-पाँच फाँक आम की खटाई भी छोड़ दे। थोडी देर के पीछे उतार कर किसी बर्तन में उँडेल ले। यह भी बडी स्वादिष्ट होती है।

(७)

दिलपसन्द अरवी

एक सेर मोटी-मोटी अरवी ले, पानी से धोकर पानी में उबाल कर छील डाले। फिर एक सेर खट्टा दही या मट्ठे में एक तोला नमक पीस कर मिलाये और उसी में वह छिली हुई अरवी छोड़ कर बर्तन का मुँह ढँक दे, और इसके बाद उसे तीन दिन तक धूप और ओस में रक्खा रहने दे। तीसरे दिन उसे निकाल कर एक कपड़े पर फैला कर धूप में सुखा डाले। जब ऊपर से सूख जाय, तब कढाई में पाव भर घी डाल कर पूरी की तरह तल कर बादामी रङ्गत की उतार ले। बाद को सफ़ेद

ज़ीरा तीन माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, स्याह मिर्च छः माशे लेकर सबको पीस डाले और उस तली हुई अरवी में लपेट दे। कढ़ाई में एक छटाँक घी फिर छोड़ कर दुबारा अरवी को भूने। ऊपर से नींबू का रस देता जाय। जब अच्छी तरह भुन जाय, तब किसी बर्तन में निकाल कर ठण्डी कर ले। यह अरवी पन्द्रह दिन तक ख़राब नहीं हो सकती। जब चाहिए, तब निकाल कर खाइए, वही ज़ायका मिलेगा। इसके भूनने मे कसर न करे। यह बड़ी स्वादिष्ट होती है।

आलू

आलू भी एक अपूर्व पदार्थ है। जैसे फलों में आम बादशाह माना जाता है, उसी प्रकार भाजियों में इसकी भाजी बड़ी ही स्वादिष्ट और पुष्ट होती है। यही कारण है कि लोग इसे बारहों महीने खाते रहते हैं। इसका अधिक व्यवहार होने का एक और भी कारण है। वह यह कि इसे ग़रीब-अमीर सभी अपनी-अपनी शक्ति के अनुसार घी, मसाला डाल कर बना सकते हैं। चाहे ज़्यादा से ज़्यादा घी डाल कर बनाये या बिलकुल कुछ न डाल कर, केवल नमक-पानी छोड़ कर बनाये, यह दोनों तरह ही बनाया जा सकता है। आलू में एक यह भी विशेषता है कि इसके नाना प्रकार के व्यञ्जन भी बनाये जाते हैं; जैसे—पूरी, कचौरी, समोसे, पकौड़ी, पापड़, बड़ी, अचार, तरकारी, भरता, रायता, भुजरी, सूखी तरकारी, रसेदार, कोरमा, कबाब, चटनी, दम, पेड़ा, बरफी, इमरती, जलेबी, लड्डू इत्यादि-इत्यादि। इसके अतिरिक्त तेल में बनाये चाहे घी में, अथवा केवल जल द्वारा ही बनाये—सभी प्रकार से बन जाता है। आलू

के बनाने की अनेक विधियाँ हैं। क्रमशः उनका उल्लेख नीचे किया जाता है :—

साधारण विधि

एक सेर अच्छे पुष्ट आलू को चाकू से छील कर मझोले आकार के टुकड़े बना कर पास रख ले। उपरान्त पतीली में आधी छटाँक घी डाल कर चूल्हे पर चढ़ा दे। घी गरम हो जाने पर उसमें दो माशे मेथी, एक माशे मँगरैल, डेढ माशे सफ़ेद ज़ीरा और दो लाल मिर्च—इन सबको छोड़ कर बघार तैयार करे। जब मसाला सुर्ख़ हो जाय, तब आलू पानी से धोकर पतीली में छोड़ दे और पलटे से चला-चला कर खूब भूने। जब उसमें से कुछ अच्छी सुगन्धि आने लगे, तब ऊपर से पिसी हल्दी दो माशे, नमक डेढ तोले छोड़ कर अन्दाज़ का पानी छोड़, पतीली का मुँह ढँक दे। जब देखे कि आलू के टुकड़े कुछ गल गये हैं, तब उसमें थोड़ा-सा दही या अमहर की कली (खटाई) छोड़ दे और दो-तीन उफ़ान आ जाने पर उतार ले।

(२)

दूसरी विधि

एक सेर आलू छील कर दो-दो टुकड़े कर ले। यदि बहुत ही बड़े आलू हों, तो चार-चार टुकड़े बना ले। जहाँ तक हो, टुकड़े बड़े ही रक्खे जायँ। क्योंकि बड़े टुकड़े छोटे टुकड़ों की अपेक्षा स्वादिष्ट बनते हैं। इसका कारण यह है कि छोटे टुकड़े जल्दी गल जाते हैं, पानी व मसाला अच्छी तरह पकने नहीं पाता। इसलिए तरकारी उतनी स्वादिष्ट नहीं बनती। बड़े टुकड़े देर में पकते हैं, पानी-मसाला भी अच्छी तरह पक कर

टुकड़ों के भीतर घुस जाते हैं, जिससे खाने में बहुत रुचिकर बनते हैं।

एक सेर आलू के टुकड़े पानी में भिगो कर एक बर्तन में रख दे। उपरान्त हल्दी छः माशे, धनिया दो तोले, बड़ी इलायची छः माशे, लौंग दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा एक माशा, स्याह ज़ीरा डेढ़ माशे, दालचीनी चार माशे, गोल मिर्च आठ माशे, तेजपात तीन माशे, पथरफूल दो माशे, नमक एक तोला आठ माशे और खट्टा दही आध पाव—इन सब चीज़ों को अपने पास रख ले। बाद में नमक को छोड़ कर सब मसाले सिल पर पीस डाले। पीसने के समय यह ध्यान रहे कि मसाले में ज़्यादा पानी न पड़े और जहाँ तक बन सके ख़ूब गाढा मसाला पीसे। मसाले को सिल पर से उठा, किसी बड़े बर्तन में रख ले, और उसी में आलू के टुकड़े भी छोड़ दे। हाथों से मसल-मसल कर टुकड़ों में मसाला लपेट डाले, पीछे कढाई में आध पाव घी या तेल छोड़ कर चूल्हे पर चढा दे। जब वह अच्छी तरह गरम हो जाय, तब उसमें मसाले लपेटे आलू के टुकड़े छोड़ कर पलटे से नीचे-ऊपर चलाता जाय। जब मसाला अच्छी तरह भुन जाय और सुगन्धि आने लगे, तब उसे किसी बर्तन से ढँक दे। पाँच मिनिट के बाद ढँकना खोल कर नमक और अन्दाज़ से पानी छोड़, तेज़ आँच से पकाये। जब आलू के टुकड़े गल जायँ, तब पानी में घोल कर उसमें दही छोड़ दे। यदि दही न हो, तो आम की सूखी कली या पक्की इमली अन्दाज़ से छोड़ कर पकाये। जब आलू के टुकड़े पकते-पकते फट जायँ, तब उसे चूल्हे से उतार ले और फिर किसी साफ़ पत्थर या कलईदार बर्तन

में रख दे। यह तरकारी खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट बनेगी और रुचिकर होगी।

❦

तीसरी विधि

एक सेर बड़े-बड़े आलू पानी में उबाल डाले और छील कर अपने पास रख ले। बाद को हर एक आलू में चाकू की नोक से दो-दो, तीन-तीन छेद कर दे। फिर कढाई में पाव भर घी गरम कर उन आलुओं को पूरी की तरह तल कर निकाल ले। इसके बाद धनिया दो तोले, लौंग दो माशे, बड़ी इलायची छः माशे, स्याह मिर्च छः माशे, तेजपात तीन माशे, हल्दी पाँच माशे और अदरक ४ माशे—इन सब मसालों को पानी के सहारे पीस कर एक कटोरी में पास रख ले और पतीली में थोड़ा-सा घी छोड़ कर उसे गरम करे और उसी में वह पिसा मसाला डाल कर भूने। जब मसाले में दाने पड जायँ और सुर्ख़ होकर ख़ुशबू आने लगे, तब उसमें वे तले हुए आलू डाल कर पलटे से चला-चला कर आलू में मसाला लपेट दे। बाद को अन्दाज़ का पानी और नमक छोड़ कर पतीली का मुँह ढँक दे। जब एक उफान आ जाय, तब पतीली को चूल्हे से उतार कर अँगारों पर रख दे और दम में पकने दे। जब आलू फट जायँ तब उनमें थोड़ा-सा पिसा हुआ अमचूर छोड़ कर किसी बर्तन में उँडेल ले।

❦

बड़े से बड़े आलू दो सेर सावधानी से छील डाले और उनके

दो-दो टुकड़े करके पानी में भिगो कर अपने पास रख ले। हल्दी छः माशे, धनिया एक छटाँक, लौंग तीन माशे, बड़ी इलायची आठ माशे, स्याह मिर्च आठ माशे, दोनों ज़ीरे पाँच माशे, दालचीनी छः माशे, पथरफूल छः माशे और तेजपात आठ माशे—सबको पानी में पीस कर अपने पास रख ले। बाद को पाव भर खट्टा दही या आधी छटाँक अमचूर, दो तोले आठ माशे नमक और आध पाव घी—यह सब चीज़ें भी अपने पास रख ले। फिर चूल्हे में आग जला कर उस पर पतीली चढ़ा दे और घी गरम करे; फिर दो माशे सफ़ेद ज़ीरा तथा चार लाल मिर्च का बघार तैयार करे। जब बघार हो जाय तब वह पिसा मसाला उसमें डाल, करछुल से चलाता जाय। जब उसमें सुगन्धि आने लगे, तब आलू को छोड़ कर पलटे से बराबर चला-चला कर भूने। जब मसाला आलुओं के टुकड़ों में अच्छी तरह लिपट जाय, तब पतीली का मुँह ढँक दे। दस मिनिट के बाद नमक और एक सेर पानी पतीली में छोड़ दे। जब आलू के टुकड़े गलने पर आ जायँ, तब कपड़े में छान कर दही डाल दे और चूल्हे से पतीली उतार कर अँगारों पर रख दे।

चौथी विधि

(१)

भुजरी

एक सेर बड़े आलू को पानी में उबाल कर छील डाले और उनके छोटे-छोटे टुकड़े कर ले। पीछे कढ़ाई में आध पाव घी छोड़ कर तीन माशे सफ़ेद ज़ीरा और दो रत्ती हींग का बघार तैयार करे। जब बघार तैयार हो जाय, तब टुकड़े किये हुए आलू उसमें छोड़ कर थोड़ी देर तक पलटे से नीचे-ऊपर

चला कर पाँच मिनिट तक किसी बर्तन से ढँक दे, और छः माशे स्याह मिर्च*, दो माशे स्याह ज़ीरा, छः माशे बड़ी इलायची और एक तोला आठ माशे नमक पीस कर उसमें छोड़ दे। ख़ूब अच्छी तरह नीचे-ऊपर चला कर मसाला मिला दे। आधी छटाँक अमचूर या नीबू का रस ऊपर से छोड़ कर चूल्हे से उतार ले। यह आलू की भुजरी कही जाती है। यदि रसेदार बनाना हो, तो इसमें सेर पीछे आध सेर पानी छोड़ दे। जब पानी अच्छी तरह खौल जाय. तब उसे उतार ले।

सेर पीछे आध सेर अच्छा दही लेकर किसी मोटे कपड़े में बाँध कर लटका दे। जब उसका सब पानी निकल जाय, तब उसे कपड़े से निकाल कर किसी बर्तन में रख ले। फिर एक सेर आलू उबाल कर छील डाले और उसे हाथ से मसल कर चूर कर ले। इसके पीछे दो रत्ती हींग, छः माशे लाल मिर्च, दो तोले धनिया, छः माशे इलायची और दो माशे ज़ीरा सिल पर पीस कर उस दही में मिलाये; फिर उसमें चूर आलू और अन्दाज़ से बेसन छोड़ कर ख़ूब फेंटे। जब सब मिल-कर एकदिल हो जायँ, तब कढाई में पाव भर घी छोड़ कर गरम करे। पीछे उस फेंटे हुए पदार्थ में से थोड़ा-थोड़ा लेकर गोल-गोल

वृन्दावनी भाजी

---

*कितने आदमी स्याह मिर्च के बदले लाल मिर्च ही अधिक खाते हैं। अपनी रुचि के अनुसार जो अच्छी लगे, वह खाए, परन्तु स्याह मिर्च का स्वाद कुछ और ही होता है।

आलू की शकल बना-बना कर घी में छोड़ता जाय। जब उनकी रङ्गत बादामी रङ्ग की हो जाय, तब उन्हें घी से निकाल ले। बाद को आधी छटाँक घी में डेढ माशे ज़ीरे का बघार तैयार कर उन तले हुए आलुओं को छौंक दे। पीछे डेढ पाव पानी और एक तोला चार माशे नमक भी छोड़ दे और बचा हुआ घी छोड कर कोयले पर दम दे। जब आलू फट जायँ, तब किसी बर्तन में निकाल कर रख ले। यह भाजी खाने में बड़ी ही लज़ीज़ बनती है।

७

दम-आलू

मझोले मेल के आलू लेकर चाक़ू से छील डाले।* फिर उनमें सूजे से चारों तरफ छेद कर डाले और दो तोले धनिया, दो माशे लौंग, चार माशे दोनों ज़ीरा, छः माशे बड़ी इलायची, छः माशे स्याह मिर्च, दो माशे लाल मिर्च, छः माशे दालचीनी, चार माशे हल्दी, एक तोला चीनी और पाव भर दही संग्रह करे। दही के अतिरिक्त ऊपर के सब मसाले पानी में पीस डाले और डेढ़ तोले नमक पीस कर दही में सब मसाले के मिला दे तथा आलू उसमें डाल कर मसाला लपेट ले। पीछे पाव भर घी कढाई में छोड़ कर, डेढ माशे तेजपात को चूर कर बघार तैयार करे। फिर उसी में आलू छोड कर पलटे से बराबर चला-चला कर भूने। जब आलू ख़ूब अच्छी तरह भुन जाय और उसमें से कुछ सुगन्धि आने लगे, तब किसी बर्तन से उसे ढँक दे और

* कितने ही लोग आलू पानी में उबाल कर तब छीलते हैं; परन्तु दम-आलू कच्चे आलू के ही अच्छे बनते हैं।

कोयले की आँच पर बर्तन रख कर दम में पकाये। जब आलू अच्छी तरह से गल जाय, तब थोड़ा सा अमचूर ऊपर से छोड़ कर नीचे-ऊपर चला दे और किसी कलईदार बर्तन में रख ले। यह बड़े स्वादिष्ट बनते हैं।

एक सेर पुष्ट आलू लेकर चाक़ू से छील कर उनके ख़ूब महीन-महीन कतरे बना ले और कढाई मे घी छोड़ कर उन्हें पूरी की तरह तल कर निकाल ले। बाद को स्याह मिर्च छः माशे, दोनों ज़ीरा चार माशे, बडी इलायची के दाने तीन माशे और नमक एक तोला चार माशे पीस ले। उस कढ़ाई का बचा घी निकाल कर उसी कढ़ाई में तले हुए आलू के कतरे छोड़ दे और पिसा मसाला छोड़ कर ऊपर से एक नींबू काट के निचोड दे। पलटे से ख़ूब नीचे-ऊपर चला कर, मसाला सब में मिला कर उतार ले। यह भुजरी भी खाने में बड़ी ही लज़ीज़ बनती है। साथ ही बहुत जल्दी तैयार हो जाती है।

आलू की भुजरी

एक सेर अच्छे पुष्ट आलू लेकर चाकू से छील डाले। बाद में बिलाईकस (कद्दूकस) में कस कर महीन कर डाले और पीछे एक कपड़े पर फैला कर धूप में सुखा डाले। जब सूख कर ख़ुश्क हो जायँ, तब कढ़ाई चूल्हे पर चढ़ा दे और उसी में सूखे आलू के उन महीन टुकडों को छोड़ कर पलटे से चला-चला कर मधुरी आँच से भूने। भूनते-भूनते जब वे सब सुर्ख़ हो जायँ, तब उतार ले। फिर हरा धनिया आधी छटाँक,

दूसरी विधि

लाल मिर्च तीन माशे, दोनों ज़ीरा चार माशे, आम की खटाई या अमचूर एक छटाँक और नमक एक तोला चार माशे लेकर चटनी बनाये और आलू की भुजरी में मिला कर खाये।

(७)

आलू का शीरा

पाव भर आलू लेकर छील डाले, और सिल पर ख़ूब महीन पीस ले। बाद को पतीली में थोड़ा सा घी डाल कर सफ़ेद ज़ीरा एक माशा, हींग एक रत्ती, लाल मिर्च दो छोड़ कर बघार तैयार करे। बाद को उसमें पिसे आलू को छौंक कर अन्दाज़ से पानी और नमक छोड़ दे। जब वह पकने पर आ जाय, तब थोड़ा सा हरा धनिया कतर कर उसमें डाल दे, और आध पाव दही कपड़े में छान कर मिला दे। जब उसमें दो-तीन उफान आ जाएँ, तब उसे कलईदार बर्तन में निकाल ले। यह भी बड़ा ही स्वादिष्ट बनता है।

(८)

आलू का भरता

आलू का भरता भी बड़ा ही ज़ायकेदार बनता है। भरता प्रायः दो प्रकार से बनाया जाता है—एक तो पानी में अथवा दाल-भात आदि में उबाल कर और दूसरा भाड़ या भूभल में भून कर। उबाले हुए आलू से भूने आलू का भरता अधिक स्वादिष्ट बनता है। चाहे उबाले हुए का अथवा भूने हुए का—जैसी इच्छा हो, भरता नीचे की विधि से बना ले :—

पहले आलू को छीले, फिर उन्हें हाथों से मसल कर कुचल डाले और भूना हुआ गरम मसाला अर्थात् धनिया, काली मिर्च,

दोनों ज़ीरे, बड़ी इलायची, लौंग और दालचीनी थोड़े से घी में भून और पीस कर भरते में मिला दे। ऊपर से पिसा अमचूर डाल कर सबको मसल कर मिला ले। इसके बाद आधी छटाँक घी छोड़ कर कढ़ाई में भरते को भून डाले। बस, अब भरता तैयार हो गया। यह बिना घी में भून कर भी खाया जा सकता है, किन्तु अधिक स्वादिष्ट नहीं होता।

दूसरी विधि

आलू को पानी में उबाल कर दो-दो टुकड़े कर डाले। बाद में उसे पूरी की तरह घी में तल डाले। उपरान्त उन टुकड़ों को मसल कर चूर कर ले और भुना गरम मसाला, अमचूर तथा हरे धनिया की थोड़ी सी पत्ती छोड़ कर मिला ले। बाद को खाने के काम मे लाये।

ककड़ी

ककड़ी दो प्रकार की होती है—एक मिठऊ और दूसरी तितऊ। मिठऊ की भी दो जातियाँ हैं—एक पतली-पतली गरमी के मौसम में होती है, जो अधिकतर कच्ची खाने के काम में आती है; दूसरी चौमासे में होती है, जो मोटी-मोटी होती है। तरकारी बनाने के काम में यही मोटी ककड़ी लाई जाती है। कभी-कभी तितऊ ककड़ी की भी तरकारी बनती है।

ककड़ी लेकर चाकू से ऊपर का छिल्का छील डाले, और दो फाँक चीर कर भीतर से सब बीज निकाल कर फेंक दे। बाद को उस ककड़ी के छोटे-छोटे कतरे बना डाले। एक सेर छिली ककड़ी

को इस विधि से बनाये—एक छटाँक घी बटलोई या पतीली में छोड़ कर चूल्हे पर चढ़ा कर और सफ़ेद ज़ीरा चार माशे तथा लाल मिर्च एक माशा डाल कर बघार तैयार करे। और बाद में ककड़ी पानी से धोकर छौंक दे, साथ ही नौ माशे नमक, एक तोला चीनी और छः माशे अमचूर भी छोड़ कर पकाये। जब ककड़ी गलने पर आ जाय, तब भूना हुआ गरम मसाला एक माशा छोड़ कर पतीली का मुँह बन्द कर दे। थोड़ी देर के बाद चूल्हे से उतार, किसी कलईदार बर्तन या पत्थर की कूँड़ी में रख ले। बाद को खाने के काम में लाये। ककड़ी की तरकारी के बनाने में सावधानी इस बात की रक्खे कि उसमें नमक अधिक न पड़ जाय, क्योंकि यह पक जाने पर गल कर बहुत ही थोड़ी रह जाती है। इसलिए जहाँ तक सम्भव हो, तरकारी के गल जाने पर ही नमक अन्दाज़ से छोड़ा जाय। इसमें पानी न डालना चाहिए, क्योंकि इसमें स्वयं पानी भरा हुआ होता है, जो उसके पकाने भर को काफ़ी होता है।

ककोड़ा

एक सेर ककोड़े को साफ़ पानी से धोकर मिट्टी वग़ैरह निकाल डाले। पीछे उसके पतले-पतले कतरे बना डाले, और पतीली या कढ़ाई में एक छटाँक घी छोड़ कर उसमें पञ्चफोरन छः माशे डाल कर उसे सुर्ख करे। जब उसमें सुगन्धि आने लगे, तब ककोड़ा छौंक दे। अच्छी तरह नीचे-ऊपर चला कर थोड़ी देर ढँक दे। बाद में अन्दाज़ से पिसा नमक डाल-कर, एक छटाँक पानी छोड़ कर एक बार चला दे, फिर ढँक कर

पकाये। जब ककोड़ा गल जाय, तब थोड़ा अमचूर डाल कर उतार ले। ककोड़े की भाजी भुजरी ही बनती है। इस विधि से बनाने पर तरकारी स्वादिष्ट बनती है।

कचनार

कचनार की तरकारी मुँह-बन्द कलियों की बनाई जाती है। खिली हुई कलियों की भाजी इतनी स्वादिष्ट नहीं बनती। एक सेर ताज़ी और मुँह-बन्द कली लेकर साफ़ कर ले, बाद को पानी में उबाल डाले। जब कलियाँ गल जायँ, तब उन्हें चौड़े मुँह के बर्तन मे उँडेल कर ठण्ढी कर ले। बाद को किसी मोटे कपड़े में रख कर कस के निचोड़ दे, जिससे उनका सब पानी निकल जाय। अब उसे कपड़े सहित दोनों हाथों से ख़ूब मसल कर उन कलियों को चूर-चूर कर ले और कपड़े से निकाल कर पथरी में रख ले। बाद में छः माशे नमक, डेढ माशे हल्दी, आध पाव दही और आधी छटाँक अदरक—मय दही के सब चीज़े पीस कर उस चूर की हुई कली में मिला कर ख़ूब मसल डाले और थोड़ी देर तक उसे रहने दे। पीछे पतीली में आध पाव घी छोड़ कर, छः माशे ज़ीरा, एक रत्ती हींग और दो लालमिर्च डाल कर बघार तैयार करे और उन चूर की हुई कलियों को छौंक, पानी छोड कर पकाये। कुछ गल जाने पर नमक भी छोड़ दे और जब गल जाय, तब उतार कर क़लईदार बर्तन में रख ले।

कटहल दो ज़ात का होता है। एक कटहल बोला जाता है और

दूसरी विधि

दो माशे हल्दी और दो माशे नमक पीस कर उसमें एक तोला सरसों का तेल मिला ले और कटहल के टुकड़ों में ख़ूब अच्छी तरह लपेट कर थोडी देर तक रहने दे। इसके वाद कढाई मे आध पाव घी छोड़ कर ख़ूब भूने। जव प्रत्येक टुकड़ा सुर्ख़ हो जाय, तब आध पाव खट्टा दही एक पत्थर के वर्तन में पानी छोड़ कर कुछ पतला कर ले और उसी पानी में उन टुकड़ों को गरम ही गरम छोड़ कर डुवो दे। इसके वाद आधी छटाँक धनिया, दो माशे लौंग, तीन माशे दालचीनी, चार माशे दोनों ज़ीरे, पाँच माशे वड़ी इलायची, छः माशे स्याह मिर्च, आठ माशे तेजपात और छः माशे हल्दी या एक माशा केशर पानी में पीस कर एक कटोरी में रख ले। पीछे पतीली में एक छटाँक घी छोड़ कर उस मसाले को ख़ूब भूने। जव उसमें से सुगन्धि आने लगे, तब उसमें दही से निकाल कर वे टुकड़े छोड कर कुछ देर तक पलटे से चला कर भूने। इसके वाद उसे कुछ देर के लिए ढँक दे, और वाद में उसमें वह दही भी छोड़ दे और नमक दो तोला चार माशे छोड कर अन्दाज़ से पानी भर दे और मधुर आँच से पकाये। जव वे अच्छी तरह गल जायँ, तब खाने के काम में लाये।

कुँदरू

कुँदरू की तरकारी दो प्रकार से वनाई जाती है। एक तो मामूली और दूसरी विशेष विधि से। मामूली तरकारी तो इस प्रकार वनाये—कुँदरू के पतले-पतले टुकड़े करके हींग, ज़ीरा और लाल मिर्च का वघार देकर छौंक डाले। नमक और हल्दी पीस कर अन्दाज़ से छोड़ दे; ऊपर से पानी के

छींटे देकर ढँक दे। जब वे गल जायँ, तब उतार ले और खाने के काम में लाये। इसका मरगल (कलौंजी) भी बनाया जाता है। यदि मरगल बनाना हो, तो कलौंजी का मसाला* भर कर बना ले।

विशेष विधि यह है कि कुँदरू के लम्बोतर टुकड़े बना डाले, और ऊपर की विधि से छौंक दे। ऊपर से एक छटाँक घी चारों तरफ़ से छोड दे और नमक छोड कर ढँक दे। जब कुँदरू कुछ गल जाय, तब अच्छा महीन बेसन उन टुकडों के ऊपर बुरकता जाय, और पलटे से चलाता जाय। जब अच्छी तरह बेसन उन टुकड़ों पर लपट जाय, तब बेसन बुरकना बन्द कर दे। फिर थोड़े-थोड़े घी का छींटा दे-देकर उन टकडों को भून कर सुर्ख़ करे। बाद को भोजन के काम में लाये।

लौकी

एक सेर नरम कद्दू (लौकी) लेकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े बना ले। पीछे ढाई माशे हल्दी, दो तोले धनिया और दो माशे लाल मिर्च पानी में पीस कर एक कटोरी में पास रख ले। पीछे पतीली मे डेढ़ छटाँक घी डाल कर छः माशे सफ़ेद ज़ीरा और एक रत्ती हींग छोड कर, बघार तैयार कर उसी में कद्दू छौंक दे और कुछ देर पतीली का मुँह ढँक दे। उपरान्त वह पिसा हुआ मसाला छोड़ कर ख़ूब नीचे-ऊपर चला कर मसाला सब में मिला दे। बाद को एक तोला चार माशे नमक छोड दे और पतीली का मुँह बन्द करके पकाये। जब कद्दू गल जाय,

* कलौंजी का मसाला भरवाँ करेले बनाने की विधि में लिखा गया है।

तब उसमें एक छटाँक चीनी और दो तोला अमचूर छोड़ दे और पाँच मिनिट के बाद उसे उतार कर किसी क़लईदार बर्तन में रख ले। अगर रसेदार बनाना हो, तो मसाला छोड़ने के समय पाव भर पानी भी छोड़ दे।

करमकल्ला

एक सेर अच्छा बँधा हुआ करमकल्ला लेकर चाक़ू से महीन कतर डाले। बाद को उसे पानी में उबाल डाले। फिर ठण्ढा करके उसका पानी निचोड़ कर निकाल दे। और धनिया आधी छटाँक, लौंग दो माशे, दालचीनी दो माशे, बड़ी इलायची पाँच माशे, स्याह मिर्च छः माशे, तेजपात छः माशे, दोनों ज़ीरा दो माशे, हल्दी चार माशे और अदरक एक तोला—इन सबको पानी में पीस डाले। अब कढ़ाई या पतीली में डेढ छटाँक घी छोड़े और एक रत्ती हींग, दो लाल मिर्च डाल कर बघार तैयार करे। उसमें वह निचोडा हुआ करमकल्ला छौंक दे और ऊपर से पिसा मसाला डाल कर पलटे से ख़ूब चला कर भूने। थोडी देर भूँजने के बाद आध पाव दही छोड़ दे और डेढ तोला नमक डाल कर पकाये। जब अच्छी तरह से पक जाय, तब किसी बर्तन मे निकाल ले।

कोई-कोई बिना उबाले ही तरकारी बनाते हैं। मसाला और बनाने की विधि यही ऊपर की है। दही की जगह अमहर की खटाई काम में लाई जा सकती है।

करेले की तरकारी कई प्रकार से बनाई जाती है। एक साधारण विधि तो यह है कि अच्छे नरम करेले लेकर उनके कतरे बना डाले। पीछे हींग और लाल मिर्च का बघार तैयार कर उन्हें छौंक दे और जब कुछ गल जायँ, तब उनमें अन्दाज़ से नमक पीस कर छोड़ दे। बाद को थोड़ा सा नींबू का रस या अमचूर डाल कर ख़ूब चला-चला कर भून डाले। सब कतरे जब फरफरे हो जायँ तब उतार कर काम में लाए।

करेला

एक सेर करेले लेकर पानी में उबाल डाले, और ठण्ढा कर उन्हें सिल पर कुचल डाले। बाद को कढ़ाई में आध पाव तेल छोड़ कर एक रत्ती हींग और दो लाल मिर्च का बघार तैयार करके उसमें वह कुचले हुए करेले छौंक दे। पीछे धनिया दो तोले, स्याह ज़ीरा दो माशे, स्याह मिर्च छः माशे, तेजपात एक तोला, हल्दी चार माशे—सबको पीस कर ऊपर से भुरभुरा कर पलटे से चला दे। अन्दाज़ से नमक पीस कर डाल दे। फिर कुछ देर तक ढँक कर मधुरी आँच से पकाये। इसके बाद ढँकना उतार कर पलटे से ख़ूब चला-चला कर भूने। जब उसमें से सुगन्धि आने लगे और सुर्ख़ी आ जाय, तब एक नींबू कतर कर रस निचोड़ दे। बाद को नीचे-ऊपर चला कर उतार ले।

दूसरी विधि

यदि भरवाँ करेले बनाना हो, तो ख़ूब नरम-नरम और छोटे-छोटे ऐसे करेले लेने चाहिए, जिनमें बीज नरम हों। चाकू से ऊपर का हरा छिलका छील डाले। उसे चाक़ू से तराश कर न छीले, बल्कि खुरच कर छीले और उस खुरचे हुए छिलके में एक माशा नमक, एक माशा हल्दी पीस कर मिला दे और थोड़ी देर तक रख दे। इधर उन छीले करेलों को चाकू से लम्बा-लम्बा इस तरह चीर दे कि दूसरी तरफ़ पार न होने पायें, यानी बीच में ही रहें। पीछे नीचे लिखा मसाला लेकर पीस डाले :—

भरवाँ करेला

सौंफ़ एक छटाँक, धनिया तीन तोले, लाल मिर्च एक तोला, लौंग छः माशे, बड़ी इलायची छः माशे, दालचीनी आठ माशे, सफ़ेद ज़ीरा दो माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे, सोंठ एक तोला, मँगरैल एक तोला, मेथी छः माशे, हींग चार रत्ती और अमचूर डेढ़ छटाँक तथा नमक एक छटाँक, यह मसाला एक सेर करेले के लिए है और यही कलौंजी का मसाला है। इसी मसाले को भर कर कुँदरू, परवल, भिण्डी आदि के भरगल (कलौंजी) भी बनाये जाते है।

अब उस खुरचे हुए छिल्कों को, जो नमक-हल्दी लगा कर रक्खे हैं, लेकर हाथ से ख़ूब मसल और कई पानी से धोकर उनका कडुवापन दूर कर डाले। जब उनमें से सफ़ेद पानी निकलने लगे, तब उन्हें कस कर पानी निचोड़ डाले और बाद को उनमें सब पिसा हुआ मसाला मिला कर और कढाई में एक छटाँक तेल छोड़ कर भूने। जब उनमें सुगन्धि आने लगे, तब उतार कर ठण्ढा

सेर संग्रह करे। पहले करेलों को चाक़ू से छील कर बीच से चीर डाले। फिर किसी चौड़े मुँह के बर्तन में रख कर अन्दाज़ से पानी छोड़, उबाल डाले। जब करेले अच्छी तरह गलने पर आ जायँ, तब चूल्हे से उतार कर ठण्डा कर ले और उनके भीतर से सब बीज निकाल कर, हाथों से दबा-दबा कर, पानी निचोड़ डाले। अब धनिया आध पाव, सौंफ़ आध पाव, सोंठ रुपया भर, अमचूर एक छटाँक, स्याह मिर्च पैसा भर, बड़ी इलायची छः माशे, लौंग छः माशे, मँगरैल रुपये भर, पोस्त के दाने पैसा भर—इन सबको थोड़े से घी में भूने। भूनते समय अमचूर और नमक अलग कर ले, फिर सब पीस कर दही में सान कर उन करेलों में भरे। उन भरे करेलों को डोरे से बाँध-बाँध कर रखता जाय। फिर कढ़ाई में डेढ पाव घी या सरसों का बढिया तेल छोड़ उसी में पकाये। करेलों के पकाने के समय यह ध्यान रहे कि करेले चारों तरफ़ से सुर्ख़ हो जायँ, परन्तु जलने न पायें। ये करेले भी कई दिन तक रह सकते हैं और खाने में बड़े ही स्वादिष्ट होते हैं।

बीजों को अलग तवे पर थोड़ा सा घी छोड़ कर भून डाले और नमक-मिर्च डाल कर खाये।

(१)

दूसरी विधि

नरम-नरम करेले लेकर चाक़ू से छील डाले। उस छिली हुई खुर्चन में एक माशा नमक, एक चुटकी हल्दी मिला कर एक तरफ़ कुछ देर रख दे। इधर करेलों को बीच से चीर-चीर कर रख ले और फिर यह मसाला तैयार करे—धनिया एक छटाँक, सौंफ़ एक छटाँक, मँगरैल दो तोले,

स्याह मिर्च छः माशे, लाल मिर्च एक तोला, लौंग छः माशे, बड़ी इलायची छः माशे, दालचीनी आठ माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे, सफ़ेद ज़ीरा तीन माशे, सोंठ एक तोला, हींग चार रत्ती, अमचूर डेढ़ छटाँक और नमक एक छटाँक। यह कलौंजी का मसाला कहलाता है।

सब मसालों को पीस डाले और जो खुर्चन नमक-हल्दी मिला कर रक्खी है, उसे ख़ूब मसल-मसल कर कई पानी से धो डाले। बाद में उसका पानी निचोड़ कर उसी मसाले में सौन डाले। फिर उसे करेलों में अन्दाज़ से भर कर उनके मुँह डोरे से या सींकों से गोद कर बन्द कर दे। अब एक गहरी कड़ाई में आधा पानी भरे और उसे चूल्हे पर चढ़ा दे। थोड़ी सी बाँस की फराटी उस पानी से चार अङ्गुल ऊपर बराबर से बिछाए और उसी पर सब मसाले भरे करेले बराबर से रख दे और किसी ऐसे बर्तन से करेलों को ढँक दे, जिससे चारों तरफ़ से अच्छी तरह ढँक जायँ। अब उन्हें भाप से पकाये। जब समझे कि करेले सीझ गये हैं, तब धीरे से ढँकना खोल कर करेलों को निकाल ले और कड़ाई का पानी फेंक दे। पाव भर बढ़िया सरसों का तेल कड़ाई में गरम कर उन करेलों को उसी में छोड़ कर मधुरी आँच से भूने। जब चारों तरफ़ करेलों में सुर्ख़ी आ जाय, तब उतार ले और भोजन के काम में लाये। यह करेले खाने में कड़ुवे नहीं लगते—बड़े ही स्वादिष्ट लगते हैं और महीनों तक रह सकते हैं।

७

करेले की रसेदार तरकारी दो प्रकार से बनाई जाती है। एक

उबाल कर छौंकी जाती है, और दूसरी कच्चे ही करेले छौंक कर बनती है। अच्छे साफ़ नरम करेले एक सेर लेकर उन्हें हल्के हाथ से खुरच कर छील डाले, और भीतर के बीज निकाल कर अलग रख ले। फिर उनके पतले-पतले कतरे बना डाले और बटलोई में पानी के साथ उबाल डाले। जब करेले गल जायँ, तब उन्हें ठण्ढा कर ख़ूब कस कर पानी निचोड़ डाले। पीछे छः माशे नमक, एक माशा पिसी हल्दी उन कतरों में ख़ूब मसल कर तीन-चार पानी से धो डाले और छटाँक भर इमली के पने में ख़ूब मसल कर कई पानी से धो डाले। फिर एक नींबू कतर कर उसमें निचोड़ दे और कुछ देर रख दे। अब नीचे लिखा मसाला पीस कर तैयार करे :—

रसेदार करेला

सफ़ेद ज़ीरा दो माशे, स्याह ज़ीरा डेढ़ माशे, धनिया दो तोले, दालचीनी दो माशे, बड़ी इलायची दो माशे, लौंग एक माशा, स्याह मिर्च दो माशे, तेजपात छः माशे, जावित्री एक माशा, जायफल एक माशा, हल्दी चार माशे और लाल मिर्च चार माशे—इन मसालों में से दो लौंग बचा कर सबको थोड़े पानी से महीन पीस डाले।

अब कढ़ाई में आध पाव घी छोड़ कर दो रत्ती हींग और दो लौंग का तड़का तैयार करे, और उसी में उन करेले के टुकड़ों को छोड़ कर ख़ूब भूने। जब टुकड़े कुछ बादामी रङ्ग के हो जायँ, तब वह मसाला डाल कर तब तक भूने, जब तक उसमें दाने न पड़ जायँ तथा ख़ूब सुगन्धि न आने लगे। फिर पाँच मिनिट तक ढँका रहने दे। बाद में खट्टा दही पाव भर और अमचूर छटाँक

भर छोड़ कर जितना रसा रखना हो, उतना पानी डाल कर एक तोला आठ माशे नमक डाल दे और पतीली का मुँह ढँक कर पकाये। जब रसा गाढा हो जाय, तब किसी कलईदार या पत्थर के बर्तन में निकाल ले। यह भाजी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है; दूसरे कड़वी बिलकुल नहीं होती।

यदि यह तरकारी कच्चे ही करेलों की बनानी हो, तो करेलों को उबाले नही और बाकी सब क्रिया इसी तरह करे। तात्पर्य यह है कि टुकड़े जितने ही मसल कर धोये जायँगे, उतने ही अच्छे बनेंगे और तरकारी कडवी नहीं होगी। बीजों और छिलकों को भी पानी से धोकर अलग तवे पर घी या तेल में ख़ूब भून डाले। अन्दाज़ से नमक-मिर्च और अमचूर छोड़ कर भुँजरी बना डाले, उपरान्त खाये। यह भी बड़ी अच्छी बनती है।

काशीफल

काशीफल (कोंहड़ा) की तरकारी दो प्रकार की बनाई जाती है—एक तो कच्चे कोंहड़े की, दूसरी पक्के कोंहड़े की। स्वाद दोनों का प्रायः एक ही सा होता है। यह अपनी रुचि पर है, चाहे पके की बनाये या कच्चे की। इसके बनाने की विधि यह है कि एक सेर काशीफल लेकर उसके लम्बे-लम्बे टुकड़े बना डाले, और फिर उसे छील ले। इसके बाद चूल्हे पर बटलोई चढ़ा कर उसमें आधी छटाँक घी डाल कर दो रत्ती हींग, छः माशे मेथी और चार लाल मिर्च का बघार तैयार करे और कोंहड़े को छौंक दे। ख़ूब अच्छी तरह नीचे-ऊपर चला कर उसे ढँक

दे। पाँच मिनिट के बाद एक तोला पिसा नमक छोड़ कर पुनः चला कर ढँक दे। जब देखे कि कोंहड़ा ख़ूब अच्छी तरह गल गया है, तब उसमें एक तोला चीनी और आधी छटाँक अमचूर डाल दे। बाद को नीचे-ऊपर चला कर पत्थर के बर्तन में या ऐसे बर्तन में, जिसमें खटाई न बिगड़े, निकाल ले। यदि अमचूर न मिले, तो कोंहड़े के आधा गल जाने पर अमहर की कली धोकर छोड़ दे या कच्चे आम को छील कर छोड़ दे।

(७)

केला

केले की फली की तरकारी दो प्रकार से बनाई जाती है—एक उबाल कर, दूसरी कच्ची। लेकिन एक बात का ध्यान और भी रखना चाहिए कि फली एकदम कच्ची न हो, बल्कि पुष्ट हो। बहुत कच्ची फली की तरकारी ठीक नहीं बनती। भाजी बनाने की विधि इस प्रकार है—एक सेर छिली हुई फलियों को लेकर टुकड़े बना ले। बाद में आधी छटाँक धनिया, एक तोला हल्दी और चार माशे लाल मिर्चे सिल पर पानी से पीस कर एक कटोरी में पास रख ले और सोंठ एक तोला, लौंग तीन माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा एक माशा, बड़ी इलायची चार माशे, जावित्री एक माशा, जायफल डेढ़ माशे, स्याह मिर्चे तीन माशे—इन सबको भी सूखा पीस कर पास रख ले। बाद में पतीली में डेढ छटाँक घी छोड़ कर गरम करे और पाँच रत्ती हींग, दस लौंग छोड़ कर तड़का तैयार करे और उसी मे पानी से पीसी हल्दी वाला मसाला छौंक दे। जब तीन-चार उफान आकर हल्दी पक जाय, तब फली के टुकड़े उसमें छोड़ दे और नीचे-ऊपर चला कर थोड़ी देर ढँक

कर रख दे। इसके बाद दो तोले नमक और आध पाव खट्टा दही छोड़ कर अन्दाज़ का पानी छोड़ दे। जब अच्छी तरह पक जाय, तब उसे बर्तन में निकाल ले। दही न हो तो अमचूर ही छोड़ दे। इसका रसा बहुत गाढ़ा न होने पाये और न बहुत पतला ही हो, अर्थात् मज़े का गाढ़ा रसा रहना चाहिए। यह तरकारी बड़ी ही स्वादिष्ट होती है।

(२)

दूसरी विधि

एक सेर छिली हुई फलियों के कतरे बना कर पानी में भिगो दे। कतरे बहुत छोटे न हों। पाँच मिनिट के बाद सूजे से गोद कर उनमें चार या पाँच छेद कर डाले। उपरान्त धनिया दो तोले, स्याह मिर्च छः माशे, लौंग दो माशे, बड़ी इलायची छः माशे, दालचीनी चार माशे, दोनों ज़ीरे दो-दो माशे, तेजपात छः माशे और हल्दी तीन माशे—इन सब को पानी में गाढ़ा-गाढ़ा पीस डाले और उसमें फलियों के टुकड़ों को लपेट कर पतीली में आध पाव घी गरम करे। बाद में एक रत्ती हींग छोड़ कर और कतरे डाल कर ख़ूब भूने। जब उसमें सुगन्धि आने लगे, तब दो मिनिट तक पतीली का मुँह ढँक दे। बाद में अन्दाज़ का नमक और पानी छोड़ कर धीमी आँच में पकाये। जब भाजी कुछ गलने पर आ जाय, तब थोड़ा सा दही या अमचूर छोड़ दे। जब अच्छी तरह गल जाय, तब किसी बर्तन में उड़ेल ले।

(३)

पहले फली छील कर पानी में उबाल डाले। फिर हाथों से

दबा कर पानी निचोड़ दे। बाद को ऊपर की विधि का मसाला देकर घी में भून डाले और नमक, खटाई और पानी अन्दाज़ से देकर पका ले। यह केले अधिक लाभदायक होते है, क्योंकि उबालने पर उनका बादीपन दूर हो जाता है।

उबाले केले

एक सेर केले की छिली फली लेकर चाक़ू से छोटे-छोटे गोल कतरे बना कर पानी में उबाल डाले। जब गल जायँ, तब ठण्ढे कर दोनों हाथों से दबा कर पानी निकाल दे। उपरान्त किसी कपड़े पर फैला कर रख दे, जिसमें वह कुछ हवा लग कर फरफरे हो जायँ। बाद में धनिया तीन तोले, हल्दी आठ माशे, लाल मिर्च तीन माशे, स्याह मिर्च चार माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा डेढ माशे, बड़ी इलायची तीन माशे, लौंग एक माशा, दालचीनी एक माशा, तेजपात दो माशे और अदरक एक तोला—इन सबको पानी के साथ सिल पर महीन पीस डाले और एक कटोरी में रख ले। अब पतीली में आध पाव घी डाल कर गरम करे और दो रत्ती हींग और दो लौंग का बघार तैयार कर उस पिसे मसाले को छौंक दे और पलटे से ख़ूब चला-चला कर कर भूने। जब मसाले में दाने पड़ जायँ और सुगन्धि से नाक विभोर हो जाय, तब कपड़े पर फैलाई हुई फली उसमे डाल कर भूने। जब फलियों मॅं चारों तरफ़ मसाला लपट जाय, तब पाँच मिनिट को पतीली का मुँह ढॅंक दे। बाद को एक तोला आठ माशे नमक और अन्दाज़ का पानी रसे के लिए छोड़ कर पकाये।

दूसरी विधि

पक जाने पर आधी छटाँक अमचूर या दही छोड कर पाँच मिनिट के बाद उतार ले। फिर अङ्गारों पर कुछ देर रख कर भोजन के काम में लाये।

(७)

फलियों को उबाल कर पानी निचोड डाले और सिल पर खूब महीन पीस ले। छटाँक भर चने का सत्तू उसमें मिला कर फेंट डाले और घी में छोटी-छोटी पकौडी तल कर निकाल ले। पीछे हींग का तडका देकर ऊपर बताये, गरम मसाले को पीस कर छौंक दे और ऊपर ही की विधि से रसेदार तरकारी बना ले।

तीसरी विधि

(१)

खरबूजे की तरकारी बडी स्वादिष्ट बनती है। इसकी तरकारी कच्चे और पक्के दोनों तरह के फल की बनती है। जैसी इच्छा हो वैसी बनाये। पर दोनों तरह की तरकारी बनाने की विधि एक ही है। इसे नीचे की विधि से बनाये :—

खरबूजा

कुछ गदर खरबूज़े लेकर उन्हें छील ले और मोटे-मोटे टुकडे बना ले। फिर एक सेर छिले खरबूज़े में एक छटाँक घी लेकर पतीली में छोड, गरम करे और एक रत्ती हींग, चार माशे सफ़ेद ज़ीरा और एक या दो लाल मिर्च का बघार तैयार करे और उसी में खरबूज़े के टुकडे छौंक कर पलटे से खूब अच्छी तरह भूने। बाद को पतीली का मुँह बन्द कर दे और मधुरी आँच से पकने दे। इधर धनिया छः माशे, बडी इलायची दो माशे और दालचीनी डेढ माशे सिल पर सूखी पीस डाले और तरकारी में छोड कर चला

दे। नमक अन्दाज़ से छोड़े, क्योंकि यह तरकारी गल कर बहुत थोड़ी हो जाती है। इसके बाद दो तोला चीनी और आधी छटाँक अमचूर भी छोड़ दे। जब फाँकें अच्छी तरह गल कर घुल जायँ, तब पत्थर के बर्तन में निकाल ले।

फूट को लेदा भी कहते हैं। कची और पक्की दोनों तरह की फूट की तरकारी बनाई जाती है। पक्की को फूट और कची को लेदा, कचरा व ककरी कहते है। यह जेठऊ तथा चौमासे—दो ज़ात की होती है। जेठऊ पकती नहीं, चौमासे वाली पक कर फूट हो जाती है।

फूट

इसकी तरकारी ख़रबूज़े की तरह छील कर, टुकड़े बना कर हींग, ज़ीरा, लाल मिर्च के बघार में छौंके और ख़रबूज़े की तरह अन्दाज़ से नमक डाले। पकने पर चीनी और अमचूर छोड़ कर उतार ले।

एक सेर खीरा लेकर छील डाले, और छोटे-छोटे टुकड़े करके बीज निकाल ले। पीछे पतीली में छटाँक भर घी डाल कर एक रत्ती हींग, चार माशे ज़ीरा और दो लाल मिर्च का बघार तैयार कर छौक दे। ख़ूब अच्छी तरह नीचे-ऊपर चला कर भूने और पीछे भुना गरम मसाला* ऊपर से छोड़ कर

खीरा

* बड़ी इलायची, लौंग, स्याह ज़ीरा, स्याह मिर्च, दालचीनी और तेजपात—यह छः मसाले गरम माने जाते हैं।

पतीली का मुँह ढँक दे और मन्द आँच से पकाये। जब गल जाय तब एक तोला चीनी, आधी छटाँक अमचूर और एक तोला पिसा हुआ नमक छोड़ कर पाँच मिनिट के लिए अङ्गार पर पतीली रख दे। पीछे क़लईदार बर्तन में उँडेल ले और खाने के काम में लाये।

(७)

गाजर

अच्छी मोटी-मोटी गाजर ऊपर से चाक़ू से खुरच, लम्बाई से चीर कर भीतर का कड़ा हिस्सा निकाल ले और ख़ूब महीन कतर डाले। बाद में पतीली में आध पाव घी छोड़, दो माशे सफ़ेद ज़ीरे का तड़का तैयार कर, छौंक दे और ख़ूब भूने। जब अच्छी तरह भुन जाय, तब आठ माशे नमक, दो माशे लाल मिर्चें छोड़ कर, ऊपर से पाव भाव चक्का दही डाल कर नीचे-ऊपर एक बार और चला दे, फिर अङ्गारों पर पतीली रख कर मुँह बन्द कर पकने दे। जब गाजर अच्छी तरह गल जाय, तब हरा धनिया चार माशे, पिसा और भुना हुआ गरम मसाला छोड़ कर फिर चला दे और पाँच मिनिट के उपरान्त क़लईदार बर्तन में उँडेल ले।

यहाँ एक बात का ध्यान रक्खे कि गाजर की तरकारी लोहे के बर्तन में नहीं बनानी चाहिए, क्योंकि लोहे के संयोग से गाजर काली पड़ जाती है।

(७)

अच्छी मोटी-मोटी गाजर छील कर बीच का डण्ठल निकाल

कर कतर डाले, और थोड़े पानी में हल्का जोश देकर उतार ले। बाद में दोनों हाथों से दबा कर निचोड़ डाले।

दूसरी विधि

फिर धनिया छः माशे, बड़ी इलायची दो माशे, दोनों ज़ीरे चार माशे, दालचीनी एक माशा, पथरफूल डेढ़ माशे, अदरक चार माशे, स्याह मिर्च चार माशे—सबको पानी से कुछ गाढ़ा पीस डाले और उसी उबाली गाजर में डाल कर ख़ूब मसल कर सान डाले। अब पतीली में तीन छटाँक घी छोड़ कर गरम करे, और उसी में मसाला-सनी गाजर छोड़ कर पलटे से उलट-पलट कर ख़ूब भूने। जब भूनते-भूनते उसमें से अच्छी तरह सुगन्धि आने लगे, तब आध पाव दही डाल दे और अन्दाज़ से नमक छोड़, जितना रसा रखना हो, उतना पानी डाल कर पकाये। रसा जब गाढा हो जाय, तब एक माशा सूखा पोदीना पीस कर छोड़ दे और क़लईदार बर्तन में निकाल ले। कोई-कोई थोड़ी खटाई भी छोड़ते हैं।

इसकी तरकारी भी बड़ी स्वादिष्ट होती है। खेखसा लेकर महीन-महीन कतरे बना डाले, पीछे कढाई में सेर पीछे आध पाव घी छोड़ कर करेले की तरह नमक, लाल मिर्च, मसाला और खटाई देकर भुँजरी बनाये। मरगल बनाना हो तो कलौंजी का मसाला, जो करेले में लिखा है, भर कर करेले की तरह बना डाले।

खेखसा

एक सेर नरम खेखसा छील ले और भीतर के बीज निकाल कर पानी में उबाल डाले। फिर उसे ठण्ढा कर पानी को हाथों से दबा कर निचोड़ डाले। अब धनिया दो तोले, लाल मिर्च दो माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, हल्दी चार माशे, दालचीनी डेढ माशे, इलायची तीन माशे, लौंग दो माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा एक माशा, तेजपात चार माशे—सबको सिल पर थोड़ा पानी देकर ख़ूब महीन पीस डाले और उस उबाले हुए खेखसे में ख़ूब लपेट कर कुछ देर रख दे। इधर पतीली में आध पाव घी छोड़, एक माशा सफ़ेद ज़ीरा, चार रत्ती मेथी छोड़ तड़का तैयार करे और उसी में खेखसा छोड़ कर ख़ूब भूने। जब सुगन्धि आने लगे, तब उसे कुछ देर के लिए ढँक दे। पाँच मिनिट के बाद एक बार अच्छी तरह चला कर अन्दाज़ का पानी और नमक छोड़ दे तथा पकाये। जब खेखसा अच्छी तरह गल जाय, तब पाव भर दही या आधी छटाँक अमचूर छोड़ दे और रसा गाढ़ा हो जाने पर क़लईदार या पत्थर के बर्तन में उँडेल ले और फिर खाने के काम मे लाये। यह तरकारी बहुत स्वादिष्ट होती है।

रसेदार खेखसा

यदि कलौजी (भरगल) बनाना हो तो इसका मसाला* भर कर करेले की तरह बना ले।

कच्चे गूलर लेकर पहले उन्हें पानी में उबाल डाले और जब

---

* मसाले के लिए करेले की विधि में देखिए।

वे गल जायँ, तब उन्हें ठण्ढा कर ले, फिर चाक़ू से आधा कतर कर भीतर के सब बीज निकाल कर साफ़ कर ले, और इसके बाद अदरक एक तोला, धनिया डेढ तोले, स्याह मिर्च चार माशे, स्याह ज़ीरा तीन माशे, सफ़ेद ज़ीरा एक माशा, अमचूर एक छटाँक, नमक एक तोला चार माशे और दही आध पाव लेकर अदरक को छोड़ कर सब मसालों को कढाई में ज़रा सा घी देकर भून डाले और सिल पर महीन पीस कर रख ले। बाद में अदरक भी पीस डाले और अमचूर तथा दही सब एक में मिला कर सान डाले। फिर एक-एक करके गूलर में वही मसाला भरे और सींक से उनके मुँह बन्द कर पास रख ले। पीछे पतीली में पाव भर घी डाल कर गरम करे और उन भरे हुए गूलरों को उसमे धीरे से रख कर मधुरी आँच से पकाये। इस बात की सावधानी रहे कि गूलर लाल हो जायँ, परन्तु जलने न पाये। इन्हे भी कढाई मे न बनाये, नहीं तो काले और कसोतर हो जायँगे। यह तरकारी खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

गूलर

बड़े-बड़े कच्चे गूलर ओखली आदि में ख़ूब कूट कर पानी से ख़ूब धो डाले। बाद को पानी में उबाल डाले और दोनों हाथों से कस कर पानी निचोड़ डाले। पीछे क़लई-दार कढाई में एक छटाँक घी छोड़ कर एक रत्ती हींग और दो माशे सफ़ेद ज़ीरे का तड़का तैयार कर छौंक दे और पलटे से चला-चला कर ख़ूब भूने। जब सुर्ख़ पड जाय, तब आधी छटाँक अमचूर, एक तोला नमक और लाल मिर्च पिसी हुई

दूसरी विधि

अन्दाज़ से छोड़ दे और नीचे-ऊपर मिला कर किसी वर्तन में निकाल ले। यह भुँजरी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

❦

तीसरी विधि

नरम-नरम गूलर लेकर पानी में उबाल ले और चाक़ू से कतर कर भीतर के बीज साफ़ कर ले। एक छटाँक पीले चने का बेसन लेकर उन टुकड़ों में ख़ूब सान ले। बाद को कड़ाई में घी या तेल छोड़ कर उन्हें ख़ूब भूने। जब सुगन्धि आने लगे, तब दही का छींटा दे-देकर थोड़ी देर और भूने, फिर अन्दाज़ से नमक-मिर्च छोड़ कर उतार ले।

❦

फूल-गोभी

फूल-गोभी की तरकारी वादी तो ज़रूर करती है, परन्तु खाने में बड़ी स्वादिष्ट होती है। यदि विधि से बनाई जाय, तो उतनी वादी भी नहीं करती। इसका फूल जहाँ तक हो, बँधा हुआ लेना चाहिए। खुला फूल उतना स्वादिष्ट नहीं बनता। यह भी कई तरह से बनाई जाती है, और ग़रीब-अमीर—सभी इसे पसन्द करते हैं।

इसके बनाने की साधारण विधि तो यह है कि गरम मसाला पानी में पीस कर पतीली में घी छोड़, छौंक दे। जब मसाले में दाने पड़ जायँ, तब फूल-गोभी और फूल-गोभी से आधे आलू—दोनों को कतर कर छौंक दे। थोड़ी देर भून कर थोड़ा पानी छोड़, ढँक दे। जब गल जाय तब नमक-खटाई छोड़, अङ्गारे पर रख दे, और थोड़ी देर बाद उतार ले।

❦

अच्छा बँधा सफ़ेद रङ्ग का फूल एक सेर और आध सेर अच्छे बड़े-बड़े पुष्ट आलू लेकर चाक़ू से छील कर उनके बड़े-बड़े टुकड़े बना डाले; फूल के भी बड़े-बड़े टुकड़े बना कर दोनों को साफ़ पानी मे उबलने को रख दे। बाद में धनिया दो तोले, लाल मिर्च दो माशे, स्याह मिर्च तीन माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, बड़ी इलायची तीन माशे, लौंग दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा डेढ माशे, दालचीनी दो माशे, हल्दी चार माशे, सोंठ या अदरक एक तोला, जावित्री छः रत्ती—इन सब मसालों को पानी में पीस कर पास रख ले। जब आलू और गोभी गल जायँ तब उतार कर पानी पसा कर ठण्ढा कर डाले। अब पतीली में पाव भर घी छोड़ कर गरम करे, और चार रत्ती हींग और एक माशा सफ़ेद ज़ीरे का तडका तैयार होने दे। इधर आलू-गोभी में वह पिसा मसाला लपेट कर ठीक करे। जब तड़का हो जाय, तब उसमें आलू-गोभी छोड़, पलटे से ख़ूब भूने। यहाँ तक कि सब में सुर्ख़ी आ जाय और सुगन्धि से चित्त प्रसन्न होने लगे। बाद में पाव भर दही छोड़ कर चला दे और कुछ देर ढँक कर रख दे। बाद को अन्दाज़ का पानी और नमक छोड कर अङ्गारों पर पकने को छोड़ दे। जब वह ख़ूब पक जाय और रसा गाढा हो जाय, तब उसे अङ्गारों पर से उतार कर किसी क़लईदार वर्तन मे निकाल ले और खाने के काम में लाये। यह तरकारी भी बड़ी स्वादिष्ट तथा रुचिकर होती है।

दूसरी विधि

(७)

एक सेर बँधी गोभी और आध सेर आलू लेकर दोनों के बड़े-

बड़े टुकड़े बना कर पानी में भिगो कर रख दे । बाद में धनिया दो माशे, हल्दी छः माशे और लाल मिर्च दो माशे, सबको पानी में पीस डाले, फिर पतीली में इच्छा-

तीसरी विधि

नुसार घी छोड़े और दो रत्ती हींग का बघार तैयार कर पिसा मसाला छौंक दे । जब कुछ देर पकने के बाद हल्दी पक जाय, तब आलू और गोभी के टुकड़े उसमें छोड़ दे और पलटे से चला कर पतीली का मुँह बन्द कर, पकने दे। धनिया दो तोले, लौंग, इलायची, दालचीनी और दोनों ज़ीरे दो-दो माशे, स्याह मिर्च चार माशे, तेजपात चार माशे, अदरक एक तोला—सबको पानी में ख़ूब महीन पीस डाले । जब आलू के टुकड़े कुछ गल जायँ तब उसमें यह मसाला छोड़ कर कुछ देर चलाता रहे, बाद में अन्दाज़ से पानी, नमक और एक छटाँक अमचूर छोड़ दे और पतीली चूल्हे से उतार कर अङ्गारों पर पकने के लिए रख दे ।

ख़ूब अच्छा बँधा फूल एक सेर और आलू बड़े-बड़े एक सेर लेकर पहले आलू को छील कर दो-दो टुकड़े बना डाले । बाद को चाकू की नोक से या सूजे से हर एक में दस या बारह छेद कर पाव भर दही के पानी में भिगो दे ।

चौथी विधि

गोभी के भी आठ-दस टुकड़े बना ले और किसी बर्तन में पास रख ले । अब अदरक एक तोला, धनिया दो तोले, स्याह मिर्च छः माशे, सफ़ेद ज़ीरा दो माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, तेजपात चार माशे, लौंग दो माशे, बड़ी इलायची चार माशे, दालचीनी दो

माशे, तेजपात चार माशे, जावित्री दो माशे, केशर एक माशा, जायफल एक नग—इन सब मसालों में केशर को छोड़ कर बाक़ी के कुल मसाले पानी से महीन पीस कर एक कटोरी में रख ले। केशर को अलग पीस कर एक कटोरी में रक्खे। चार रत्ती हींग, दो माशे राई, पैसे भर ज़ीरा—ये तीनों चीज़ें भी पास रख ले। दो तोले हरा धनिया महीन कतर कर और नमक पास रख ले। एक पतीली और एक सेर अच्छा घी, कलछी, पानी आदि सब उपकरण जुटा कर तब चूल्हे में आग सुलगाये।

अब कढाई में घी छोड़ कर गरम करे और दही में भिगो-भिगो कर आलू के टुकड़े एक-एक करके उसी घी में इतना तले कि सुर्ख़ हो जायँ। एक बड़े बर्तन में दही तथा उसमें वह पिसी केशर भी घोल कर मिला ले और पास रख ले। जो आलू के टुकड़े सुर्ख़ हो जायँ, उन्हें कढाई से निकाल-निकाल कर उसी दही तथा केशर के पानी में छोड़ता जाय। जब आलू तल जायँ, तब इसी तरह फूल-गोभी के टुकड़े भी तल डाले, परन्तु इसे दही में न छोड़ कर अलग बर्तन में रक्खे। जब आलू और गोभी तल जायँ, तब कढाई उतार कर अलग कर दे। अब पतीली चूल्हे पर चढाये और घी उसमें छोड़ कर चार रत्ती हींग, राई और ज़ीरे का बघार तैयार करे और उसमें वह पिसा मसाला छौंक, पलटे से चला-चला कर भूने। जब मसाले में सुर्ख़ी आ जाय, तब दही से आलू निकाल कर छोड़ दे, साथ ही गोभी भी छोड़ दे और दो-चार बार चला कर पतीली का मुँह बन्द कर दे और चूल्हे से उतार कर दम पर पतीली रख कर पकाये। जब देखे कि आलू फटने पर आ रहे हैं, तब

अन्दाज़ से नमक तथा पानी छोड़ दे और केशर मिला दही भी डाल दे। जब आलू फट जायँ, तब वह कतरा हुआ धनिया छोड़ कर पाँच मिनिट के बाद पतीली से किसी बर्तन में उँडेल ले। इसके बनाने में ज़्यादा खटराग ज़रूर है, परन्तु जो स्वाद आप इसमें पायेंगे, वह दूसरे में नहीं।

पाँचवीं विधि

फूल और आलू के टुकड़े बना कर उसमें छः माशे सोंठ का चूरन बुरक दे और एक पतीली में आध पाव तेल या घी गरम कर उसमें आलू और गोभी डाल, दम में पकाये। जब आलू-गोभी गल जायँ, तब उन्हें एक बर्तन में निकाल कर पास रख ले। अब एक पतीली में एक छटाँक घी छोड़, गरम करे और छः माशे इलायची, दो माशे लौंग, डेढ माशे दालचीनी और चार माशे तेजपात सूखे पीस कर छोड़ दे और भूने। भुन जाने पर पैसे भर हल्दी, दो तोले धनिया और दो माशे लाल मिर्च पानी में पीस कर आध सेर पानी में घोल उसी में छौंक दे। ऊपर से पाव भर दही डाल कर चलाता रहे। जब अच्छी तरह मसाले पक जायँ और सुगन्धि आने लगे, तब उसमें पकाये हुए आलू और गोभी भी छोड़ दे, फिर दो-चार बार चला कर पतीली का मुँह बन्द कर, अङ्गारों पर पकने के लिए रख दे। जब अच्छी तरह पक कर खुदबुदी बन जाय, तब किसी बर्तन में निकाल ले।

चिचड़े की तरकारी साधारण क्रिया से तो लौकी (कद्दू)

की तरकारी का मसाला देकर बना ली जाती है, किन्तु यहाँ पर एक विशेष विधि भी बताई जाती है। एक सेर चिचड़े लेकर पानी से धोकर उनके टुकड़े बना डाले और पानी में उबाल देकर ठण्ढा कर ले और पानी निचोड़ डाले। पीछे धनिया एक तोला, दोनों ज़ीरे दो-दो माशे, हल्दी चार माशे, लौंग, बड़ा इलायची, दालचीनी एक-एक माशे, स्याह मिर्च तीन माशे— इन सबको पानी में डाले और उन उबाले चिचड़े में सान डाले। बाद को पतीली में आध पाव घी छोड़ कर एक रत्ती हींग, चार रत्ती सफ़ेद ज़ीरा और आठ रत्ती राई, चार रत्ती सौंफ़ और चार रत्ती मँगरैल छोड़ कर तड़का तैयार करे। बघार हो जाने पर चिचड़े छौंक दे और उसे पलटे से चला-चला कर भूने। जब उसमें से सुगन्धि आने लगे, तब एक तोला चीनी, आठ माशे नमक और पाव भर दही छोड़ दे। एक बार नीचे-ऊपर चला कर पतीली का मुँह ढँक कर पकाये। आँच कड़ी न हो। यदि रसेदार बनाना हो, तो थोड़ा-सा पानी भी साथ में छोड़ दे। जब रसा पक कर खाने योग्य गाढा हो जाय, तब किसी बर्तन में निकाल ले।

चिचड़ा

एक सेर ढेंढस लेकर ऊपर से चाक़ू से छील डाले और पतले-पतले कतरे बना डाले और कद्दू (लौकी) की तरह हींग-ज़ीरे का बघार देकर तरकारी बना ले। यह तो इसके बनाने की साधारण क्रिया है। हाँ, यदि विशेष विधि से बनाया जाय, तो यह बड़े ही स्वादिष्ट बनते हैं। यदि बनाने की इच्छा हो तो नीचे की विधि से बनाये:—

ढेंढ़स

बड़े-बड़े ढेंढस न लेकर नरम और छोटे-छोटे लेने चाहिए। फिर तेज़ चाकू से छील कर भीतर से बीज निकाल कर फेंक दे। बीज यदि बहुत ही नरम हों, तो निकाल कर पास रख ले, परन्तु यह ख़्याल रहे कि ढेंढस बीज निकालने से अलग न हो जायँ। फिर धनिया एक छटाँक, सौंफ़ एक छटाँक, राई दो तोले, हल्दी एक तोला, मँगरैल एक तोला, नमक एक तोला चार माशे, दोनों ज़ीरे एक-एक तोले, लौंग-इलायची एक तोला—इन सबको ख़ूब साफ़ कर तवे पर ज़रा सा घी या तेल देकर भून ले और महीन पीस डाले। पीछे उन ढेंढस के आधे बीजों को भी महीन पीस ले और उन्हें मसाले में मिला कर ढेंढस के भीतर भरे। बाद को डोरे से चारों तरफ़ से कस कर बाँध दे। बाद को कढाई में पाव भर घी छोड़, उन्हें सावधानी से तले। जब वे सुर्ख़ हो जायँ, तब निकाल कर रखता जाय। यह बड़े स्वादिष्ट बनते हैं।

(७)

तुरई

तुरई कितने ही प्रकार की होती है। जैसे—रामतुरई, घिया-तुरई, चिकनी तुरई, भुमकल तुरई, गज तुरई, तुरई आदि। इनके बनाने की साधारण विधि खीरे की तरकारी की सी है। खीरे की तरह ही नमक, मिर्च, मसाला, मीठा, खटाई आदि देकर बना ले।

यदि इसे विशेष विधि से बनाना हो, तो चिचड़े की तरकारी की तरह सब मसाला देकर घी में बना डाले, किन्तु इसमें मेथी न डाले। यदि रसेदार खानी हो तो छटाँक भर पानी छोड़े, नहीं तो बिना पानी के ही बनाये, बड़ा स्वादिष्ट बनेगी।

इसी प्रकार किवाँच की फली, नेनुआँ, गुलकरी, कच्चे तरबूज, फूट, लेदा और पिण्डालू की भी भाजी बना ले।

परवल

परवल की तरकारी भी बड़ी गुणकारी और स्वादिष्ट बनती है। जितने प्रकार से आलू की तरकारी बनाई जाती है, उतने ही प्रकार से परवल की भी तरकारी बनाई जाती है। परवल में आलू ही के सब मसाले देकर उसकी भुँजरी, लुटपुटी, रसेदार आदि भाजी बनाते हैं। कभी-कभी लोग ख़ाली परवल की ही तरकारी बनाते हैं, किन्तु अधिकतर यह आलू के साथ बनाये जाते हैं। साधारण हींग-ज़ीरे के बघार से भी यह बनाये जाते हैं। नीचे हम इनके बनाने की विशेष विधि लिखते हैं :—

आध सेर परवल और पाव भर आलू को चाक़ू से खुरच कर साफ़ करके दोनों के टुकड़े कतर डाले। पीछे पतीली में एक छटाँक घी छोड़ गरम करे और एक रत्ती हींग और दो माशे सफ़ेद ज़ीरे का तड़का तैयार कर आलू-परवल छौंक दे। दो-एक बार चला कर पतीली का मुँह बन्द कर दे और मधुरी आँच से पकने दे। इधर दोनों ज़ीरे चार-चार माशे, बड़ी इलायची तीन माशे, दालचीनी दो माशे और केशर एक माशा—सबको पानी में पीस कर उसमें छोड़ कर पलटे से चला-चला कर ख़ूब भूने। जब सुगन्धि आने लगे, तब आध सेर दूध, दो तोला चीनी छोड़ दे और पकने दे। जब आलू-परवल गल जायँ, तब उसे एक बर्तन में उँडेल ले और पतीली साफ़ कर पुनः चूल्हे पर चढ़ा, एक छटाँक घी डाल, गरम

करे। इसके बाद छः पत्ते तेजपात के और दो लौंग घी में डाल कर लाल करे और उसी में वह पकी तरकारी छौंक कर अन्दाज़ से नमक डाल दे। बाद में छः माशे अदरक महीन कुचल कर छोड़ दे और पकावे। यदि रसा अधिक रखना हो तो इच्छानुसार जल भी छोड़ दे। तीन-चार उफान आने के बाद तथा रसा गाढ़ा हो जाने पर किसी बर्तन में निकाल ले। इस तरकारी को बङ्गाल की तरफ़ 'घण्ट' कहते हैं। यह खाने से बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

दूसरी विधि

आध सेर परवल और आध पाव आलू लेकर आलू छील डाले और परवल खुरच कर दोनों के कुछ बड़े-बड़े टुकड़े बना ले और पानी में भिगो कर पास रख ले। इसके बाद पतीली में आध पाव घी छोड़, दो माशे तेजपात, एक माशे छोटी इलायची के दाने, एक माशे दालचीनी और दस दाने लौंग छोड़ बघार तैयार करे। जब सुगन्धि आने लगे तब आलू-परवल छौंक दे और ख़ूब चला कर थोड़ी देर ढँक दे। एक छटाँक धोई और साफ़ की हुई किशमिश पतीली में छोड़ कर दो-एक बार चला दे और अन्दाज़ से नमक-मिर्च और पानी छोड़ कर पकावे। जब तरकारी गल जाय, तब थोड़ी-सी खटाई डाल कर किसी क़लईदार बर्तन में उँडेल ले और भोजन के काम में लावे। यह तरकारी बहुत स्वादिष्ट होती है।

एक सेर परवल लेकर चाकू से खुरच डाले तथा पाव भर

आलू लेकर छील कर कतर डाले और पानी में भिगो कर रख ले।

परवल के घण्ट पाव भर मीठा दही, छः माशे हल्दी, एक तोला धनिया, दो माशे लाल मिर्च, चार माशे तेजपात, एक माशा लौंग, एक माशा दालचीनी, चार माशे बड़ी इलायची, डेढ माशे स्याह ज़ीरा, एक माशा सफ़ेद ज़ीरा, एक रत्ती हींग, पैसा भर अदरक, आध पाव किशमिश, डेढ़ तोला नमक, पाव भर घी, आधी छटाँक अमचूर और एक तोला चीनी—यह सब जुटा कर पास रख ले।

हींग, चार पत्ते तेजपात और चार रत्ती स्याह ज़ीरा। बचा कर सब मसाला पानी में पीस डाले और आलू-परवल में सौन कर रख ले। बाद को अदरक पीस कर एक कटोरी में रख ले और किशमिश को साफ़ कर पानी में भिगो कर रख ले। अब एक पतीली मे घी डाल कर हींग, तेजपात और स्याह ज़ीरे का तड़का तैयार करे और मसाले में सौने हुए आलू और परवल छौंक कर ख़ूब भूने। जब उसमें से ख़ूब सुगन्धि आने लगे, तब किशमिश डाल कर दो-तीन बार चला दे और दही का छींटा दे-देकर पुनः भूने। जब सब दही डाल चुके, तब अन्दाज़ से जितना रसा रखना हो, पानी छोड़ कर नमक छोड़ दे और पकाये। जब आलू और परवल गल जायँ और रसा गाढा हो जाय, तब अमचूर और चीनी छोड़ कर कुछ देर अङ्गारे पर पतीली रख दे। फिर किसी क़लईदार बर्तन मे उँडेल ले। यह तरकारी भी बड़ी स्वादिष्ट बनती है और बङ्गाली अमीरों के घर मेहमानों के आने के समय अधिक बनाई जाती है।

❦

परवल लेकर ऊपर का हरा अंश खुरच कर निकाल दे और दोनों तरफ़ से सिरे काट कर चाकू की नोक से गोद कर चार या

दिलपसन्द

पाँच छेद कर दे और फिर पानी में डुबो कर रख दे। फिर मीठा दही पाव भर, घी एक पाव, लौंग डेढ माशे, धनिया दो तोले, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, स्याह ज़ीरा एक माशा, छोटी इलायची दो माशे, दालचीनी डेढ माशे, तेजपात पाँच नग, स्याह मिर्च छः माशे, केशर दो माशे और नमक दो तोले लेकर, तेजपात, आधी लौंग और स्याह ज़ीरे के सिवाय सब मसालों में से धनिया, लौंग, दालचीनी एक जगह पीस डाले और ज़ीरा, लाल मिर्च और केशर एक जगह पीस ले। बाद को पतीली में तीन हिस्सा घी छोड़ कर तेजपात और लौंग का बघार तैयार करे और उसमें ज़ीरा, लाल मिर्च और केशर का पानी छौंक कर ऊपर से परवल भी डाल दे और दो-एक बार चला कर पकाये। पानी काफ़ी होना चाहिए। जब परवल अच्छी तरह गल जाय, तब किसी बर्तन में उँडेल ले। फिर उस पतीली को साफ़ करके बचा घी छोड़े और स्याह ज़ीरे का तड़का तैयार कर, रसे मे से परवल निकाल कर छौंक दे और धनिया, लौंग, दालचीनी, इलायची वाला मसाला छोड़ कर ख़ूब भूने। जब सुगन्धि आने लगे तब उसमें वह रसा भी छोड़ दे और दही और नमक छोड़ कर पकाये। जब परवल पक जाय, तब किसी बर्तन में उँडेल ले। इसका स्वाद भी अपूर्व बनता है। हाँ, बनाने मे कुछ खटराग अवश्य है।

८७

यदि भरवाँ परवल बनाना हो, तो एक सेर परवल लेकर

चाकू से खुरच डाले और दोनों तरफ़ से सिरा कतर कर बीच में चीर ले। यह ध्यान रहे कि फाँक अलग न होने पायें। बाद को कलौंजी वाला मसाला, जो करेले के मरगल में बताया गया है, पीस कर भर ले और घी अथवा अच्छे सरसों के तेल में तल कर निकाल ले। भरवाँ परवल भी बड़े स्वादिष्ट बनते हैं।

भरवाँ

तरकारी के लिए कच्चे पपीते ही काम में लाये जाते हैं। वैद्य लोग इस तरकारी को रोगियों को खाने की भी अनुमति देते हैं, विशेष कर अर्श-रोगी को यह बडी ही लाभप्रद होती है। इसके बनाने की यह विधि है कि छिला और कतरा पपीता एक सेर, ज़ीरा एक आना भर, तेजपत्र पाँच, स्याह ज़ीरा एक आना भर, धनिया तीन तोले, काला तिल एक तोला, चीनी आधी छटाँक, दूध एक छटाँक, घी एक छटाँक, हल्दी डेढ माशे, नमक दो तोले, बडी आध पाव, लाल मिर्च चार माशे लेकर पहले पपीते को डाल कर पानी भरे बर्तन में उबालने को चढ़ा दे। उसी में हल्दी पीस कर छोड़ दे और मुँह ढँक दे। यहाँ एक बात का ध्यान रखना चाहिए कि पपीता यदि ताज़ा पेड़ का टूटा होगा, तब बहुत जल्दी गल जायगा, नहीं तो देर होगी। इसलिए जहाँ तक हो, ताज़े पपीते की तरकारी बनाये। जल्दी गलेगा भी और स्वादिष्ट भी होगा।

पपीता

जब पपीता उबल जाय, तब उसे ठण्ढा कर पानी निचोड़ डाले। अब पतीली मे आधी छटाँक घी छोड़, बड़ी को भून डाले

और किसी वर्तन में निकाल कर पास रख ले। अब पतीली में बचा हुआ घी छोड़ कर तेजपात और दोनों ज़ीरे का बघार तैयार करे और उसी में उबाला हुआ पपीता छोड़, ख़ूब भूने। जब बादामी रङ्ग का हो जाय, तब उसमें पानी में पिसा हुआ धनिया छोड़ दे और दो-तीन बार नीचे-ऊपर चला कर थोड़ी देर रहने दे। बाद को उसमें तिल पीस कर डाले और चला दे। जब खदबदाने लगे, तब स्याह मिर्च, चीनी, दूध और बड़ी छोड़ दे। अन्दाज़ से पिसा नमक और पानी देकर मधुरी आँच में पकाये। जब पक कर रसा गाढ़ा हो जाय, तब किसी वर्तन में निकाल ले। भाजी मीठी बनेगी। यदि नमकीन बनाना हो तो तिल, चीनी और दूध न डाल कर पूर्व क्रिया से बना ले। थोड़ा-सा अमचूर भी छोड़ लेना चाहिए। पपीते की तरकारी आलू के साथ-साथ भी इसी क्रिया से बनाई जाती है। आलू उबाला नहीं जाता—कच्चा ही छील कर उबाले हुए पपीते के साथ मसाला देकर बनाया जाता है।

❦

बड़हर

बड़हर की तरकारी कटहल की तरकारी की तरह पानी में उबाल कर बनानी चाहिए। जिस विधि और जिस मसाले से कटहल की तरकारी बनाई जाती है, उसी रीति और उसी मसाले से इसकी भी तरकारी बनाई जाती है। इसका उल्लेख पहले हो चुका है, अतएव उसी रीति से बना ले।

कटहल के बीज और बड़हर के बीज को उबाल कर गरम मसाला देकर अलग भी बनाते हैं। बीज की तरकारी रसेदार बनती है।

बवूल की नरम-नरम फलियों को लेकर पानी मे उबाल डाले और कई पानी से ख़ूब मसल कर धो डाले। फिर सेर पीछे आध पाव घी में तल कर आलू का गरम मसाला देकर लटपटी तरकारी वना ले। यह तरकारी कमर के

बवूल की फली

दर्द वालों के लिए बड़ी मुफीद होती है। ताकतवर और वीर्य को पुष्ट करने वाली होती है। बवूल की फली (सेंगरी) फागुन-चैत में नरम मिलती है। उसी समय लेकर भाजी बनाना चाहिए। वीज कड़े हो जाने पर तरकारी अच्छी नही बनती है।

बाँस की तरकारी का नाम सुन कर हमारे पश्चिमी भाइयों को बड़ा आश्चर्य सा प्रतीत होगा। परन्तु पूर्व के रहने वाले तो प्रायः खाया करते हैं। जिसमें हमारे पश्चिमी भाई भी इस भाजी का स्वाद पाये, इसलिए इस ग्रन्थ में इसके बनाने की विधि लिखी गई है।

बाँस

आषाढ-सावन में, जब कि बाँस के नवीन अङ्कुर निकलते हैं, उसी समय 'वन्समूल' तरकारी, मुरब्बा और अचार आदि के लिए संग्रह किया जाता है। इसके संग्रह करने की यह विधि है कि जब नवीन अङ्कुर निकलने लगें, तभी एक मज़बूत सी बडी हाँडी लेकर बँसवाडी जाय और जिसकी नोक-मात्र ज़मीन से निकली हो, उस पर वह हाँडी उल्टी करके रख दे। ऊपर से एक भारी वस्तु रख दे, जिसमें अङ्कुर हाँडी लेकर ऊपर न उठ जाय। दस-पन्द्रह दिन के वाद वह हाँडी वन्समूल से भर जायगी। तव उसे किसी तेज़ वस्तु से हाँडी सहित काट लाये और हाँडी तोड़ कर मूल निकाल

ले। बस अब मुरब्बा, तरकारी आदि चाहे जो इसका बना ले। इसकी भाजी बनाने के लिए नीचे के उपकरण (सामग्री) आवश्यक हैं :—

वन्समूल एक सेर, आलू आध सेर, चना भीगा एक छटाँक, धनिया आधी छटाँक, दोनों ज़ीरे एक-एक तोले, हल्दी एक तोला, स्याह मिर्च छः माशे, दालचीनी छः माशे, लौंग आठ माशे, बड़ी इलायची आठ माशे, पञ्चफोरन (मेथी, मँगरैल, ज़ीरा, राई और सौंफ़ के समान मिश्रण को पञ्चफोरन कहते हैं) तीन माशे, तेजपत्र दस, नमक दो तोले, घी पाव भर और जल।

पहले बन्समूल को लेकर ऊपर के पत्ते आदि साफ़ कर, छील डाले और आलू की तरह गोल टुकड़े काट ले और पानी में उबालने को चढ़ा दे। जब अच्छी तरह गल जाय, तब उसे ठण्ढा होने दे। इधर आलू छील कर कतर डाले और पानी में भिगो कर रख दे। इसके बाद धनिया, हल्दी, दोनों ज़ीरे और काली मिर्च थोड़े से पानी के सहारे पीस कर एक कटोरी मे रख ले। बन्समूल को पानी से धोकर इसी मसाले मे आलू और भीगे चने सहित सौन डाले (कोई-कोई वन्समूल को उबाल कर उसे हाथ से मसल कर भी मसाले में मिलाते हैं)। अब एक पतीली चूल्हे पर चढ़ा कर उसमें आध पाव घी गरम कर पञ्चफोरन का तड़का तैयार करे। जब सुगन्धि निकलने लगे, तब उसमें मसाले से सौनी तरकारी छोड़ कर पलटे से ख़ूब चला-चला कर भूने। जब अच्छी तरह भुन जाय, तब उसमें अन्दाज़ से पानी छोड दे। साबित तेजपत्र और नमक छोड़ कर पतीली का मुँह ढँक दे और मधुरी आँच में पकने

दे। इधर लौंग, दालचीनी और इलायची पानी में पीस ले। अब यदि आलू व चने गल गये हों, तो वह मसाला छोड दे। ऊपर से बचा हुआ घी भी छोड कर, एक बार चला कर अङ्गारों पर पाँच-छः मिनिट तक रक्खा रहने दे। यह ध्यान रहे कि यह भाजी गरमा-गरम ही अधिक स्वादिष्ट लगती है। इसलिए परोसने के समय तक दो-चार अङ्गारे पतीली के नीचे रक्खे रहने चाहिए।

कोंहडौरी के साथ भी बन्सभूल की तरकारी आलू देकर बनाई जाती है।

(७)

एक सेर अच्छी मोटी और मुलायम कमल-नाल (भसींड़) लेकर उसके पतले-पतले कतरे बना कर कई पानी से साफ़ कर ले।

कमल-नाल

बाद को पानी मे उबाल डाले और ठण्ढा होने को छोड़ दे। अब धनिया दो तोले, लाल मिर्च दो माशे, लौंग तीन माशे, बडी इलायची पॉच माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा डेढ माशे, दालचीनी दो माशे, जावित्री एक माशा, हल्दी छः माशे और अदरक एक तोला—सबको पानी में पीस, एक कटोरी मे पास रख ले, और कमल-नाल को दोनों हाथों से दबा-दबा कर पानी निचोड कर उस पिसे हुए मसाले में सौन कर रख ले, फिर पतीली मे आध पाव घी छोड़, दो रत्ती हींग, दो माशे ज़ीरे का बघार तैयार कर उसी मे भसींड छौंक दे और पलटे से चला-चला कर ख़ूब भूने, यहाँ तक कि वह बादामी रङ्गत का हो जाय। जब मसाले से सुगन्धि ख़ूब निकलने लगे, तब उसमे रसे के अन्दाज़ से पानी और नमक छोड कर मुँह बन्द कर पकाये।

जब रसा गाढ़ा हो जाय, तब उसमें आधी छटाँक अमचूर या नींबू अथवा आध पाव दही छोड़ दे और पतीली उतार कर अङ्गारे पर रख दे। पाँच मिनिट के बाद क़लईदार बर्तन में उँडेल ले। भसींड़ की तरकारी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

केले का थोड़ (कोंपल जो निकला न हो) भी बहुत ही नरम होता है और उसकी भी तरकारी बनाई जाती है।

भाँटा (बैंगन)

बैंगन की तरकारी दो प्रकार से बनाई जाती है—एक छील कर, दूसरी बिना छीले। बिना छीले तो वैसे ही कतर कर आलू के साथ हींग-मेथी का बघार देकर बनाते हैं और नमक-खटाई छोड़ कर उतार लेते हैं, परन्तु नीचे हम भाँटा के बनाने की विशेष क्रिया लिखते हैं :—

एक सेर अच्छे बैंगन, जिनमें बीज न पड़े हों, लेकर छील डाले और पास में एक बड़ा बर्तन पानी भर कर रख ले, क्योंकि ऐसा न करने से बैंगन कड़वे हो जाते हैं। अब बैंगन के लम्बे-लम्बे कतरे बना कर उसी में छोड़ता जाय। बाद को पतीली में आध पाव घी छोड़, एक रत्ती हींग और छः माशे पञ्चफोरन डाल कर बघार तैयार करे और छः माशे हल्दी, आठ माशे लाल मिर्च और दो तोले धनिया पानी में पीस कर पतीली में छौंक दे। दो-चार उफान आ जाने पर हल्दियाइन जाती रहे, तब बैंगन के टुकड़े छोड़ कर दो-चार बार नीचे-ऊपर चला कर पाव भर दही, पाव भर पानी और एक तोला नमक छोड़, पतीली का मुँह बन्द कर दे और पकने दे। जब बैंगन गल जाय, तब सूखा पिसा हुआ गरम मसाला एक

तोला और सूखा पोदीना चार माशे छोड़ दे और दो-एक बार चला कर पतीली अङ्गारे पर रख कर मुँह बन्द कर दे। पाँच मिनिट के बाद किसी क़लईदार बर्तन में निकाल ले। यदि आलू डालना हो, तो सेर पीछे पाव भर आलू छील कर छोड़ दे और चार माशे नमक की तादाद बढा दे।

दूसरी विधि

अच्छे नरम बैंगन लेकर तेज़ चाकू से छील डाले और गोल-गोल टुकड़े बना कर चार माशे नमक और एक माशा हल्दी पीस कर उन्हें सौन कर छोड दे। दस मिनिट के बाद किसी मोटे मज़बूत कपड़े में कस कर पानी निचोड़ डाले, बाद में उन्हें ज़्यादा घी में पूरी की तरह तल डाले और स्याह मिर्च, नमक और नींबू का रस ऊपर से लपेट कर भोजन करे।

तीसरी विधि

अच्छे, बड़े और बिना बीज के नरम बैंगन लेकर छील डाले और चाक़ू से बीच में छेद कर दो रत्ती तलाव हींग भर कर बटलोई में नीचे की तरफ़ बैंगन का डण्ठा कर खड़ा रख दे और मुँह बन्द कर मधुरी आँच से पकाये। जब भाँटा सीझ जाय तब उसे निकाल, बटलोई धोकर साफ़ कर डाले और चूल्हे पर चढा दे। बाद को फिर एक छटाँक घी डाल कर छः माशे ज़ीरा और दो लाल मिर्च का बघार तैयार कर बैंगन छौंक दे। ऊपर से एक तोला हरा धनिया, एक तोला अमचूर और एक तोला नमक पीस कर डाल दे। ख़ूब चला कर एकदिल कर किसी बर्तन में निकाल ले।

भरवाँ बैंगन

अच्छे पतले-पतले बैंगन लेकर करेलों की तरह चीरे और कलौंजी का मसाला, जो करेलों में बताया जा चुका है, लेकर पीस डाले और बैंगन में भर कर तेल में या घी में करेले की तरकीब से बना डाले। करेलों के मरगल की तरह बैंगन का भी मरगल बड़ा ही स्वादिष्ट बनता है और यह भी कई दिन तक रक्खा जा सकता है। तात्पर्य यह है कि मरगल में एक तो पानी का अंश न पड़े, दूसरे वह जितना ज़्यादा चिकना होगा, उतना ही स्वादिष्ट और टिकाऊ बनेगा।

❦

भिण्डी

वैसे तो भिण्डी की तरकारी सभी बनाते हैं, परन्तु भिण्डी की भाजी में जो तारीफ होनी चाहिए, उसे दस फ़ीसदी ही जानते होंगे। भिण्डी के बनाने की विशेष विधि हम नीचे लिखते हैं। यदि वह इस क्रिया से बनाई जायगी, तो बड़ी ही स्वादिष्ट बनेगी। भिण्डी की मुलायम फली लेकर पतली-पतली फाँक कतर डाले। उपरान्त सेर पीछे आध पाव घी में ज़ीरा और हींग का बघार देकर, भिण्डी छौंक कर ख़ूब चला-चला कर भूने। ऊपर से नींबू का रस थोड़ा-थोड़ा देता जाय। जब भूनते-भूनते उसका लुआब जाता रहे और भिण्डी सुर्ख़ पड़ जाय, तब उसमें थोड़ा दही छोड़ कर पुनः भूने और सूख जाने पर अन्दाज़ से नमक और स्याह मिर्च पीस कर छोड़ दे, बाद को भोजन करे। यह बड़ी स्वादिष्ट बनेगी।

❦

अच्छी नरम भिण्डी एक सेर लेकर और कुछ मोटे-मोटे कतरे

बना कर घी में पूरी की तरह तल कर निकाल ले। बाद में धनिया

दूसरी विधि

दो तोले, सफ़ेद ज़ीरा दो माशे, स्याह ज़ीरा डेढ माशे, बड़ी इलायची छः माशे, लौंग डेढ़ माशे, दालचीनी एक माशा, स्याह ज़ीरा दस माशे और हल्दी छः माशे— इन सबको पानी में पीस कर उस तली भिण्डी में लपेट दे और कढाई मे आधी छटाँक घी छोड़ कर, भिण्डी छोड़ ख़ूब चला-चला कर भूने, ऊपर से नींबू का रस छोडता जाय। जब भूनते-भूनते भिण्डी सुर्ख़ हो जाय और मसाले से सुगन्धि आने लगे तब अन्दाज़ से पिसा नमक छोड़ कर उतार ले।

नरम-नरम भिण्डी लेकर चाकू से दोनों तरफ़ से थोड़ा-थोड़ा सिरा काट डाले। बाद को बीच मे लम्बाई से परवल की तरह चीरे

तीसरी विधि

और कलौंजी का मसाला लेकर पीस डाले, फिर पाव भर दही में सान कर भिण्डियों मे बराबर-बराबर भर दे और घी मे परवल की तरह मरगल बना ले। सावधानी यह रक्खे कि भिण्डी सुर्ख़ तो हो जाय, किन्तु जलने न पाये। यह भरवाँ भिण्डी कहलाती है और बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

नरम-नरम भिण्डी लेकर पतले-पतले कतरे बना ले और थोड़े से घी में दो रत्ती हींग और दो माशे ज़ीरे का बघार तैयार कर

चौथी विधि

भिण्डी छौंक दे। फिर अन्दाज़ से नमक और स्याह मिर्च छोड़ कर ज़रा से पानी के छींटे मार कर ढँक दे। जब भिण्डी गल जाय, तब नींबू का रस या अमचूर

छोड़, ख़ूब भून कर सुर्ख़ कर ले। इसके बाद उतार कर क़लई-दार बर्तन में रख ले और खाने के काम में लाये।

रसेदार भिण्डी

बहुत ही नरम और छोटी से छोटी एक सेर भिण्डी लेकर चाकू से दोनों तरफ़ के डण्ठल और नोक काट डाले और पानी में धोकर कपड़े पर सुखा ले, बाद को घी में पूरी की तरह तल कर निकाल ले। दो तोले धनिया, छः माशे हल्दी और दो लाल मिर्च पानी मे पीस कर कटोरी में रख ले और एक छटाँक घी में छः माशे ज़ीरे का बघार देकर पिसा मसाला छौंक दे और ख़ूब भून ले, बाद को भिण्डी के अन्दाज़ से नमक और पानी छोड़, पकाये। जब भिण्डी गलने पर आ जाय, तब चार माशे पिसा गरम मसाला और पाव भर दही छोड़ दे। रसा गाढ़ा हो जाने पर उतार ले। रसा गरम खाना चाहिए।

मानकच्चू

एक सेर मानकच्चू (बण्डे) लेकर अपने हाथों में तेल लगा कर छील डाले। बिना तेल के छीलने से हाथ खुजलाता है। फिर टुकड़े बना कर पानी में उबाल डाले। बाद में अरवी की तरकारी की तरह वे ही सब मसाले देकर सूखे या रसेदार बना ले। इसकी भाजी भी अरवी की ही तरह स्वादिष्ट बनती है। इसके बनाने में एक बात का ध्यान ज़रूर रखना चाहिए कि खटाई ज़्यादा डाले, नहीं तो यह गला काटता है। मानकच्चू बिना उबाले कच्चा भी अरवी की तरह बनाया जा सकता है।

इसी विधि से देशी वरडे की भी तरकारी बनाई जाती है। यह भी गला काटता है। इसमें भी खटाई ज़्यादा छोड़े।

(७)

तरकारी के लिए हरी मिर्च ही काम में लाई जाती है और मारवाड़ की तरफ़ इसे अधिक बनाते हैं। पाठकों की जानकारी के लिए यहाँ पर उसके बनाने की विधि भी हम लिखते हैं। हरी मिर्च एक पाव, नमक आठ माशे, अमचूर एक छटाँक, अदरक एक छटाँक, धनिया आधी छटाँक, हल्दी चार माशे, लौंग, इलायची और दालचीनी दो-दो माशे, दोनों ज़ीरे छः माशे, जावित्री दो माशे और घी डेढ़ पाव, खट्टा दही आध सेर, हींग दो रत्ती संग्रह करे। पहले मिर्च की ढेपनी चाक़ू से काट कर दो-दो टुकड़े कर डाले और पानी में हलका-सा उबाल देकर ठण्ढा कर ले। बाद में हलके हाथ से आठ-दस बार साफ़ पानी से धो डाले, जिसमें उसकी सब गर्मी निकल जाय। अब दो माशे ज़ीरा बचा कर बाक़ी के सब मसाले पानी में पीस कर पास रख ले और पतीली में आध पाव घी छोड़ कर हींग और ज़ीरे का बघार तैयार करे। उसी में सब मसाले छोड़ कर ख़ूब भूने। जब मसाले में दाने पड़ जायँ और सुगन्धि निकलने लगे, तब मोटे कपड़े से दही का पानी निचोड़ डाले और उस दही को मिर्च में सौन कर उस मसाले में छोड़ कर भूने। जब दही मिली मिर्च भी भुन जाय एवं मिर्च की रङ्गत सुर्ख़ हो जाय, तब बचा हुआ पाव भर घी और दही में से निकाला हुआ पानी और नमक छोड़ कर दो-एक बार चला दे और पतीली का मुँह बन्द करके मधुरी आँच से पकने दे। जब

मिर्च

अच्छी तरह पक जाय, तब अमचूर छोड़ कर उतार ले। यह भाजी खाने में अधिक तीती नहीं होती और बादी को दमन करने वाली तथा उद्दीपन होती है।

मूली दो प्रकार की होती है—एक तितऊ, जो पतली-पतली और अधिक चरपरी होती है, दूसरी निवाड, जो बहुत मोटी और मीठी होती है। भाजी दोनों की एक ही प्रकार से बनाई जाती है, किन्तु जो पतली एवं चरपरी होती है उसकी भुजरी मात्र बनाई जाती है और निवाड की सब तरह की भाजी बनती है। इसके बनाने की विधि नीचे लिखी जाती है:—

मूली

मूली में दो हिस्से होते हैं—एक पत्ता, दूसरा मूल। पत्तों की भाजी अलग भी बनाई जाती है और दोनों एक ही में कतर कर भी बनाई जाती है, यह अपनी रुचि पर है।

नरम-नरम मूली की जड एक सेर लेकर उसके पतले-पतले टुकड़े बना डाले और जो पत्ते बचें, उनको अलग साफ़ करके महीन कतर ले। पीछे टुकड़ों को पानी में उबाल कर ठण्ढा कर पानी निचोड डाले। बाद को कढ़ाई में छटाँक भर घी डाल कर दो रत्ती हींग का बघार तैयार कर मूली की जड छौंक दे। धनिया दो तोले, हल्दी तीन माशे, सोंठ एक तोला, लौंग चार माशे, दालचीनी दो माशे, बड़ी इलायची छः माशे, स्याह मिर्च छः माशे, दोनों ज़ीरे तीन माशे और लाल मिर्च चार माशे—इन सब मसालों को पानी में पीसे और मूली में छोड़ कर ख़ूब भूने। जब अच्छी तरह भुन जाय, तब नमक छोड कर उसे ढँक दे। मूली गलने पर आधी

छटाँक अमचूर छोड़ दे और नीचे-ऊपर चला कर उतार ले। पत्तों को अलग छौंक कर भुजरी बना ले।

(७)

भरवाँ मूली

अच्छी नरम और मोटी से मोटी निवाड़ मूली एक सेर ले। इसके गेहूँ की मोटाई के बराबर पतले-पतले कतरे कतर ले। उपरान्त पानी में हलका उबाल देकर ठण्डा कर ले। अब धनिया एक छटाँक, सौंफ दो छटाँक, लाल मिर्च डेढ़ तोले, लौंग एक तोला, बड़ी इलायची एक तोला, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, स्याह ज़ीरा डेढ़ तोले, दालचीनी एक तोला, स्याह मिर्च पाँच तोले, हींग छः माशे, अदरक डेढ़ छटाँक, सूखा पोदीना दो तोले, अमचूर आध पाव, अनारदाना एक छटाँक, नमक आध पाव और दही पाव भर लेकर पहले हींग को घी में अलग भून डाले। बाद में सब मसालों को कड़ाई में थोड़ा सा घी देकर हलका भून ले। फिर नमक मिला कर हींग समेत सब मसाला पीस डाले। पोदीना और अनारदाना भी पीस कर उसी में मिला दे। दही के साथ अदरक पीस कर सब मसालों को एक में सान कर अपने पास रख ले। थोड़ी सी बाँस की अथवा अन्य किसी की सींकें भी छोटी-छोटी बना कर रख ले। उपरान्त हाथ धोकर साफ़ कर डाले।

अब उन उबाले हुए मूली के कतरों को लेकर हर एक कतरे में थोड़ा-थोड़ा सना हुआ मसाला रक्खे और पूरी की तरह दोहरी कर सींकों से गोद-गोद कर चारों तरफ़ से अच्छी तरह मुँह बन्द कर दे, जिसमें मसाला गिरने न पाये। इसी तरह सब टुकड़े भर

कर तैयार कर ले। पीछे कढाई में घी डाल कर पूरी की तरह उन भरे टुकड़ों को तल कर निकाल ले अथवा करेले की कलौंजी की तरह थोड़े से घी में नीचे-ऊपर उलट-पुलट कर सेंक ले। यदि हो सके तो भूनते समय थोड़ा सा नीबू का रस भी डाल दे। इसके बाद खाने के काम में लाये। यह मूली की भरवाँ भाजी बड़ी ही स्वादिष्ट और हाज़िम बनती है। अधिक घी में सेंकने से ज़्यादा दिन रह भी सकती है।

खटमिट्ठी

एक सेर निवाड़ मूली के कतरे लेकर उसे आधी छटाँक घी में हींग, मेथी, ज़ीरा, सौंफ, राई और धनिया डाल कर चार मिर्च का बघार तैयार करे। बघार हो जाने पर मूली छौंक दे। साथ ही आध पाव आम की नरम कली (खटाई), पाव भर अच्छा साफ़ गुड़ का गाढा शरबत और दो तोले नमक भी छोड़ कर पकाये। जब मूली की फाँकें अच्छी तरह गल जायँ और रसा कुछ गाढा हो जाय, तब किसी पत्थर के बर्तन में उँडेल कर रख ले और खाने के काम में लाये। यह भाजी बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

साधारण भुजरी

चाहे कोई मूली हो, उसके जड़-पत्ते सब ख़ूब महीन कतर कर पानी में उबाल डाले, बाद को ठण्ढा कर हाथों से दबा कर पानी निचोड़ ले। पीछे कढाई में थोड़ा सा घी, हींग और दो लाल मिर्च का बघार देकर छौंक दे, यहाँ तक कि उसका पानी एकदम ख़ुश्क हो जाय। अब

अन्दाज़ से पिसा नमक, थोड़ा सा अमचूर अथवा एक नींबू का रस निचोड़ कर उतार ले।

सेंगरी

सेंगरी (मूली की फली) को महीन कतर कर नमक, मिर्च, गरम मसाला देकर चाहे रसेदार बनावे या लुटपुटी अथवा सूखी भुजरी बनाये। इसके बनाने की सब क्रियाएँ मूली की तरह ही हैं, यानी पहिले घी में हींग और ज़ीरे का बघार दे और वैसे ही मसाला तथा खटाई डाले, उपरान्त गल जाने पर उतार ले।

सहजन

सहजन की फली (मुनगा) अच्छी मोटी-मोटी और नरम-नरम लेकर ऊपर का कडा छिल्का छील डाले और चार-चार अङ्गुल के टुकड़े कतर कर रख ले। इसके बाद सेर पीछे डेढ़ पाव आलू और आध पाव कुँहडौरी (बड़ी) लेकर रख ले। पहले आलू छील कर बड़े-बड़े टुकड़े बना डाले, और लौंग एक माशा, बड़ी इलायची सवा माशे, तेजपात ढाई माशे, लाल मिर्च तीन माशे, ज़ीरा सफ़ेद तीन माशे, ज़ीरा स्याह दो माशे, धनिया दो तोले और हल्दी तीन माशे, अमचूर आधी छटाँक, दही खट्टा आध पाव और घी तीन छटाँक लेकर पहले मसालों को पानी में पीस कर रख ले और छटाँक भर घी पतीली मे छोड, बड़ी के दो-दो टुकड़े बना, खूब भून कर किसी बर्तन में निकाल ले। फिर उसी पतीली में छटाँक भर घी मे इसी तरह आलू भी भून कर रख ले। तीसरी बार बचा हुआ घी

छोड़ कर पिसे मसाले को छौंक दे और ख़ूब भूने। जब मसाले में दाने पड़ जायँ, तब मुनगा के टुकड़े उसमें छोड़ कर भूने, और जब अच्छी तरह भुन कर सुगन्धि आने लगे, तब आलू और बड़ी छोड़-कर ज़रा चला कर दही छोड दे और भूने। बाद को दो तोले नमक और अन्दाज़ से पानी छोड़ कर पकाये। जब सब चीज़ें गल जायँ, तब अमचूर छोड़ कर कुछ देर दम में पका कर क़लईदार बर्तन में निकाल ले और खाने के काम में लाये। इस तरह बनाने से मुनगा की तरकारी बड़ी स्वादिष्ट बनती है। बिना बड़ी के भी आलू-मुनगा की तरकारी बनाई जाती है, किन्तु वह इतनी स्वादिष्ट नहीं होती।

इसी विधि से आलू और बड़ी (कोंहड़ौरी) की तरकारी भी बनाई जाती है।

❦

लसोड़ा

एक सेर लसोड़े लेकर उनकी ढेंपी अलग कर पानी में उबाल डाले। बाद में धनिया टका भर, हल्दी छदाम भर, सुर्ख़ मिर्च पैसा भर, लौंग एक आने भर, बड़ी इलायची एक आने भर, दालचीनी एक आने भर, दोनों ज़ीरे धेला भर, अदरक पैसा भर, पोस्त (ख़सख़स) के दाने दो टके भर—यह सब मसाले पानी में पीस कर रख ले और पतीली में एक छटाँक घी डाल कर दो रत्ती हींग और दो मिर्च का तड़का तैयार कर मसाला छौंक दे और ख़ूब भूने। जब मसाले में दाने पड़ जायँ, तब उबाले हुए लसोड़े को छोड़ कर थोड़ी देर भूने। पीछे टका भर नमक छोड़, अन्दाज़ का पानी डाल कर पकाये। जब

लसोड़े गल जायँ, तब अमचूर छोड़ कर कुछ देर के बाद तरकारी क़लईदार बर्तन मे निकाल ले।

❦

रतालू

एक सेर रतालू लेकर छील डाले और पतले-पतले कतरे बनाकर घी में पूरी की तरह तल कर निकाल ले। पीछे स्याह मिर्च, नमक और धेला भर सफ़ेद ज़ीरा आग में भून कर महीन पीस डाले और ऊपर से बुरक कर नींबू का रस छोड़ कर, थोड़ा तवे पर भून डाले, उपरान्त भोजन करे। यह तरकारी बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

❦

दूसरी विधि

एक सेर रतालू लेकर छील डाले और छोटे-छोटे कतरे बना डाले। फिर दालचीनी दो माशे, लौंग एक माशा, बड़ी इलायची डेढ माशे, काली मिर्च पाँच माशे, दोनों ज़ीरे तीन माशे, तेजपात दो माशे, धनिया दो तोले, हींग डेढ़ रत्ती, नमक दो तोले, दही आध पाव, अमचूर आधी छटाँक, हल्दी डेढ माशे और घी तीन छटाँक लेकर पतीली में आध पाव घी डाले और उनको पूरी की तरह तल कर निकाल ले। एक बात का यहाँ ध्यान रक्खे कि रतालू कड़ी आँच नहीं सहते, इसलिए उन्हें तलने के समय आँच तेज़ न जलाये। जब रतालू के कतरे तल चुके, तब पतीली में हींग और मसालों में से एक माशा ज़ीरा और दो पत्ते तेजपात लेकर बघार तैयार करे और हल्दी पानी में पीस कर छौंक दे। जब हल्दी पक जाय, तब बाक़ी मसाले पानी में पीस कर छोड़े और साथ ही रतालू भी छोड़

दे। ऊपर से बचा हुआ घी डाल दे और पलटे से चला-चला कर आँच से खूब भूने। जब मसालों में से सुगन्धि आने लगे, तब दही डाल कर दो-चार बार और चला दे। पीछे अन्दाज़ से पानी और नमक छोड़ कर पतीली का मुँह बन्द कर दे और तेज़ आँच से पकाये। जब रतालू में तीन-चार उबाल आ जाय, तब पतीली चूल्हे से उतार कर अङ्गारों पर रख दे। रतालू के गलने पर अमचूर डाल दे और दो मिनिट के बाद क़लईदार बर्तन में उँडेल ले।

(७)

सकरकन्द

सकरकन्द भी दो प्रकार का होता है—एक लाल और दूसरा सफ़ेद। वैसे तो तरकारी दोनों की बनाई जाती है, परन्तु जो स्वाद लाल सकरकन्द में पाया जाता है, वह सफ़ेद में नहीं मिलता। दोनों जाति की तरकारी बनाने की क्रिया एक ही है। तरकारी नीचे की विधि से बनाये :—

एक सेर सकरकन्द लेकर उनके ऊपर का छिल्का चाक़ू से खुरच कर कतरे बना डाले। इसके बाद हल्दी छदाम भर, धनिया टके भर, सुर्ख़ मिर्च धेला भर, सफ़ेद ज़ीरा छदाम भर, स्याह ज़ीरा छदाम भर, काली मिर्च छदाम भर, लौंग, इलायची और दालचीनी तीनों छदाम-छदाम भर। यह सब मसाले सूखे पीस डाले और उस कतरे हुए सकरकन्द में मिला दे। बाद को पतीली में आध पाव घी छोड़ कर दो रत्ती हींग, एक माशा ज़ीरा और आठ पत्ते तेजपात का बघार तैयार करके कतरों को छौंक दे और मधुरी आँच में ख़ूब भूने। जब कतरे गुलाबी रङ्गत के हो जायँ, तब पाव

भर दही छोड़ दे और फिर भूने। बाद को जितना रसा रखना हो, उतना पानी छोड़ दे और दो तोले नमक डाल कर पकावे। यदि रसेदार न खाकर भुजरी खाना हो, तो आधी छटाँक पानी छोड़ कर किसी बर्तन से ढँक दे। जब गल जाय, तब नींबू का रस डाल कर अन्दाज़ से पिसा नमक छोड़ कर बना ले। जब सकरकन्द गल जाय, तब एक छटाँक चीनी और अमचूर छोड़ कर किसी कलईदार बर्तन में उँडेल ले।

नरम-नरम कच्चे सिंघाड़ों की तरकारी नरम बनती है। पक जाने पर यह वैसी स्वादिष्ट नहीं बनती। नरम-नरम सिंघाड़े लेकर छील डाले। पीछे दो-दो टुकड़े कतर ले। इसके बाद भुजरी बनाना हो या रसेदार बनाना हो, तो आलू की तरकारी के सब मसाले और उसी विधि से बना ले। अन्तर केवल इतना ही है कि आलू उबाल कर बनाया जाता है और यह कच्चा ही। आलू की तरह यह तरकारी भी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

सिंघाड़ा

सूरन (ज़मींकन्द) की तरकारी भी बड़ी प्रिय और गुणकारी बनती है। अपनी-अपनी युक्ति से प्रायः सब बनाया करते हैं और उसी को उत्तम रीति समझते हैं। परन्तु विधि वही उत्तम है, जिसमें सूरन गला न काटे। सूरन के बनाने की दो-चार विधि हम नीचे लिखते हैं, यदि उस विधि से सूरन की तरकारी बनाई जायगी, तो गला बिलकुल न काटेगी और स्वादिष्ट भी अधिक बनेगी।

सूरन

पुराना अच्छा सूरन लेकर और हाथों में सरसों का तेल लगा, उसे छील कर बड़े-बड़े टुकड़े बना ले। पीछे एक बर्तन में आध पाव इमली की पत्तियाँ बिछा कर उस पर सूरन के टुकड़े बराबर से रख दे और ऊपर से आध पाव इमली की पत्तियों से छिपा कर, बर्तन में इतना पानी भरे कि सूरन के गलने तक सूख जाय। पानी भर कर बर्तन का मुँह चौरस बर्तन से ढँक दे, ताकि भाप न निकलने पाये। जब सूरन के टुकड़े गल जायँ, तब उसे चूल्हे से उतार कर ठण्ढा कर ले। अब उन टुकड़ों को काट कर छोटे-छोटे टुकड़े बना डाले और कढाई में घी छोड कर पूरी की तरह तल कर निकाल ले। फिर धनिया आधी छटाँक, हल्दी दो माशे, सोंठ एक तोला, लौंग, इलायची और दालचीनी दो-दो माशे, स्याह मिर्च छः माशे, इनको पानी में पीस कर घी में भूने। जब मसाले में दाने पड़ जायँ, तब सूरन के टुकड़े छोड़ कर भूने। ख़ूब सुगन्धि आने पर आध पाव दही छोड़, नीचे-ऊपर चला दे और दो तोले नमक और पानी डाल पतीली का मुँह ढँक कर पकाये। जब रसा गाढ़ा होने पर आये, तब एक छटाँक अमचूर या आम की कली छोड दे और पतीली अङ्गारों पर रख कर दम खाने दे। थोडी देर बाद काम में लाये। यह तरकारी गला न काटेगी और ज़ायकेदार बनेगी। उसी तरह इमली की पत्ती की जगह मूली के पत्ते नीचे-ऊपर रख कर भी सूरन उबाला जा सकता है—दोनों में से चाहे जैसे बना ले।

(७)

सूरन की पकी गाँठ ऐसी ले, जो न तो बहुत बड़ी हो और न

बहुत छोटी। उपरान्त एक ऐसी हाँडी, जिसका मुँह इतना चौड़ा हो, जिसमें वह सूरन साबित रक्खा जा सके, लेकर उसमें आधी दूर तक बालू भरे। बाद को उसमे एक परत कपड़े मे सूरन लपेट कर ऊपर से मिट्टी लपेट कर रख दे और ख़ाली जगह में फिर बालू भर दे। इसके बाद एक मिट्टी की परई से उस हाँडी का मुँह बन्द कर उसे मिट्टी द्वारा चारों तरफ़ से अच्छी तरह बन्द कर दे, जिसमें कही से हवा न जाय। इस क्रिया को बालू-यन्त्र क्रिया कहते है। अब चूल्हे पर उस हाँडी को चढ़ा, मधुरी आँच से भूने। जब हाँडी अच्छी तरह सुर्ख़ हो जाय, तब समझे कि सूरन सीझ गया है। बस, चूल्हे से आग निकाल कर हाँडी उसी पर ठण्ढी होने दे। इसके बाद सूरन निकाल कर टुकड़े बनावे।

दूसरी विधि

कितने आदमी बालू-यन्त्र में न पका कर सूरन पर कपरौटी कर भूभल में पकाते हैं, किन्तु भूभल से बालू का भुना सूरन अधिक स्वादिष्ट बनता है। कितने लोग भुँजवा से भरसाईं में जाकर उसे भुनवा लाते हैं। जिसमें सुविधा हो, उसी क्रिया द्वारा बनाने वाले को सूरन पका लेना चाहिए।

उपरोक्त क्रिया द्वारा सीझे हुए सूरन ले, हाथों में तेल लगा कर छोटे-छोटे टुकड़े बना डाले। उपरान्त घी में तल कर गरम मसाला और खटाई देकर बनाये। यह भाजी भी बड़ी ही स्वादिष्ट और गला न खुजलाने वाली बनेगी।

(२)

हाथों में सरसों का तेल लगा, सूरन को छील कर छोटे-छोटे

टुकड़े बना डाले। बाद को एक तोला नमक, चार माशे हल्दी पीस कर उन टुकड़ों में सौन डाले और काँसे की थाली में एक तरफ़ रख कर उस थाली को

तीसरी विधि

ढालू ज़मीन पर रख दे। आधे घण्टे के बाद जो विषैला पानी थाली में जमा होगा, उसे फेंक दे। पानी से धोकर पुनः इसी तरह नमक-हल्दी पीस कर सूरन के टुकड़ों में सौन कर थाली में रख दे। आध घण्टे के बाद विषैला पानी जो जमा हुआ है, उसे फेंक दे। तीसरी बार पुनः इसी क्रिया से नमक-हल्दी लगा कर विषैला पानी निकाल डाले। पीछे पानी से खूब मसल कर धो डाले और धनिया आधी छटाँक, सोंठ एक तोला, लौंग एक माशा, दालचीनी एक माशा, स्याह मिर्च छः माशे, बड़ी इलायची चार माशे, तेजपात दो माशे, हल्दी एक माशा, पथरफूल एक माशा, कपूर-कचरी एक माशा, सफेद ज़ीरा दो माशे और स्याह ज़ीरा डेढ माशे—इन सबको पानी में पीस कर पाव भर घी में छौंक दे और साथ ही सूरन के धोये हुए टुकड़े छोड़ कर ऐसा भूने कि टुकड़े लाल हो जायँ। अब पाव भर दही छोड कर पतीली का मुँह पाँच मिनिट के लिये ढँक दे। बाद में दो तोले नमक और पानी छोड़ कर मधुरी आँच से पकाये। जब सूरन के टुकड़े अच्छी तरह गल जायँ, तब एक छटाँक अमचूर अथवा अमहर की खटाई छोड़ कर अङ्गारों पर पतीली रख दे। थोड़ी देर बाद किसी कलईदार बर्तन में निकाल ले। यह तरकारी बिलकुल गला नहीं थामेगी, और बहुत ही स्वादिष्ट तथा कई दिन तक ठहरने वाली बनेगी।

हाथों में तेल लगा, सूरन छील कर मझोले टुकड़े बना डाले। पीछे नौ माशे हल्दी, पाँच माशे लाल मिर्च, दो माशे दालचीनी, डेढ माशे लौंग, चार माशे बड़ी इलायची, छः माशे, तेजपात दो माशे ज़ीरा सफ़ेद, दो माशे स्याह ज़ीरा और तीन माशे स्याह मिर्च—इन सब मसालों को पानी में पीस कर सूरन के टुकड़ों में सौन कर रख दे और आँवला तीन तोले चार माशे, हर्र छः माशे, बहेड़ा छः माशे लेकर ज़रा सा आँवले को कुचल कर पानी में तीनों चीज़ों को भिगो कर रख ले। पाव भर घी पतीली में छोड़े और जब गरम हो जाय, तब उन टुकडों को एक-एक करके पूरी की तरह सेंक कर निकाल ले। बाद में फिर सब टुकड़े पतीली में छोड़ दे और ऊपर से पाव भर खट्टा दही छोड़ कर सबको पलटे से चला कर भूने, यहाँ तक कि सब दही उन टुकड़ों में जज़्ब हो जाय और टुकड़े ख़ुश्क पड़ जायँ। तब आँवला वग़ैरह तीनों चीज़े पानी में पीस कर छोड़े और दो-तीन बार नीचे-ऊपर चला दे। इसके बाद आध पाव अमचूर अथवा पकी इमली छोड कर इतना पानी छोड़े कि टुकड़े गल जायँ और थोड़ा सा गाढा रसा बच रहे। फिर दो तोले नमक डाल कर पतीली का मुँह बन्द कर मन्द आँच से पकाये। जब देखे कि सूरन के टुकड़े गलने पर आ गये, तब एक बार उसे चला कर आध पाव घी छोड़ दे और चूल्हे से पतीली उतार कर अङ्गारों पर रख कर पकाये। जब टुकड़े अच्छी तरह से गल कर फट जायँ, तब अङ्गारों पर से पतीली नीचे उतार ले और जब तक अच्छी तरह पतीली ठण्ढी न हो जाय, तब तक पतीली का मुँह न खोले। भाप मर जाने पर यह

चौथी विधि

तरकारी गला नहीं काटेगी। ठण्ढी हो जाने पर इसे खाने के काम में लाये।

❦

पाँचवीं विधि

हाथ में सरसों का तेल लगा, सूरन छील कर छोटे-छोटे पतले टुकड़े बना डाले। उपरान्त पाव भर मूली के पत्तों का रस, आध पाव अमहर और सूरन—इन तीनों चीज़ों को पतीली में चढ़ा कर पाव भर पानी छोड़ उसका मुँह किसी बर्तन से अच्छी तरह बन्द कर दे और मन्द आग में सिझाये। जब सब पानी सूख जाय, तब उसे उतार कर पतीली को एकदम ठण्ढी कर दे। जब तक पतीली ठण्ढी न हो जाय, ढक्कन न खोले। इसके बाद धनिया दो तोले, लौंग एक माशे, दालचीनी एक माशा, बड़ी इलायची दो माशे, दोनों ज़ीरे तीन माशे, स्याह मिर्च पाँच माशे, लाल मिर्च दो माशे, हल्दी चार माशे और अदरक दो तोले—सबको पीस कर उन ठण्ढे टुकड़ों में सौन डाले। इसके बाद पाव भर घी में उन्हें ख़ूब भूने। जब टुकड़ों में सुर्ख़ी आ जाय और मसाले से अच्छी तरह सुगन्धि आने लगे, तब उसमें अन्दाज़ से पानी और दो तोले नमक छोड़, पकाये। दो-एक उफान आ जाने के बाद पाव भर दही घोल कर छोड़ दे और पतीली चूल्हे से उतार कर अङ्गारों पर रख दे। जब रसा गाढ़ा हो जाय, तब खाने के काम में लाये। यह तरकारी भी गला नहीं काटती और ख़ूब स्वादिष्ट बनती है।

❦

ऊपर हम भाजी बनाने की विधि यथोचित रूप से लिख

आये हैं, अब हम शाकों के बनाने की विधि का उल्लेख करते हैं। अनेक खाद्य द्रव्यों के शाक बनाये जाते हैं। वैसे तो शाकों के अनेक नाम हैं, परन्तु इस ग्रन्थ में हम उन्हीं शाकों का वर्णन करते हैं, जिन्हें सर्व-साधारण जान सकते हैं, अर्थात् जो शाकों में प्रधान माने जाते हैं। उन शाकों के नाम ये हैं—अजावायन की पत्ती का शाक, अरहर के फूल का शाक, कचनार का शाक, चकवड़ का शाक, काशीफल के पत्ते का शाक, काशीफल के फूल का शाक, किसारी का शाक, कौआटोटी का शाक, कुलफ़ा का शाक, कोंहड़े के पत्ते का शाक, कोंहड़े के फूल का शाक, कद्दू के पत्तों का शाक, तथा फूल का शाक, ईचढ़ का शाक, अरवी के पत्तों का शाक, गिलोय का शाक, गूमा का शाक, गोभी के पत्तों का शाक, चना का शाक, चूका का शाक, चौलाई का शाक, बड़ी चौलाई का शाक, तरोई का शाक, तरोई के फूल का शाक, नालते का शाक, नाड़ी का शाक, नेनुए के फूल का शाक, नेनुए के पत्तों का शाक, छोटी नोनिया का शाक, बड़ी नोनिया का शाक, नटे का शाक, पथरी का शाक, थूहड़ का शाक, फुलसन के फूल का शाक, पटुए का शाक, पेठुक के फूल का शाक, पोई का शाक, बथुए का शाक, मरसे का शाक, डाँठरे का शाक, पालक का शाक, मटर का शाक, मूली का शाक, परवल का शाक, मोचे का शाक, मेथी का शाक, सरसों के पत्तों का शाक, सरसों के फूल का शाक, सहजन के फूलों का शाक, सेमल के फूल का शाक, सिरियारी का शाक, अगस्त के फूलों का शाक, हिंच का शाक इत्यादि अनेक बनस्पतियों के शाक बनते

शाक-विधि

हैं। अधिकतर बङ्गाल में नाना जाति के फूल-पत्तों का शाक बनाया जाता है, जिसका हम लोगों ने कभी नाम भी नहीं सुना है, खाना तो बहुत दूर है। जितने शाक हैं, उनमें दो-चार शाकों को छोड़-कर बाकी कुल शाकों के बनाने की क्रिया प्रायः एक ही है। जिसका शाक बनाना हो, उसे ख़ूब साफ़ बीन डाले, जिसमें सड़ी-गली पत्ती न रहे। बाद को कई पानी से ख़ूब मसल-मसल कर धोकर उसकी धूल-मिट्टी आदि साफ़ कर ले। इसके बाद सरसों का तेल अथवा घी कढ़ाई में छोड़, हींग दो रत्ती और दो मिर्चों का बघार तैयार करे और पानी निचोड़ कर शाक छौंक दे। नमक अन्दाज़ से छोड़े, क्योंकि शाक गल कर बहुत ही थोड़ा रह जाता है। उप-रान्त उसे किसी बर्तन से ढँक दे। जब शाक गल जाय, तब उसे ख़ूब चला कर भून डाले, जिसमें शाक का पानी सब जल जाय।

बथुए, मूली और सरसों के शाक बनाने के पहले उन्हें उबाल कर उनका पानी निचोड़ देते हैं, तब छौंक कर बनाते हैं।

❦

हरी भुजरी

कितने ही शाकों की आलू के साथ हरी भुजरी भी बनाई जाती है, जैसे—आलू-मेथी की भुजरी, सोआ, पालक, मेथी और आलू की भुजरी, इत्यादि। इसके बनाने की विधि यह है कि जिस शाक की भुजरी बनानी हो, उस शाक को लेकर ख़ूब अच्छी तरह से बीन डाले, उपरान्त हँसिए से ख़ूब बारीक कतर कर पानी से अच्छी तरह धोकर पानी निथरने को रख दे। बाद को आलू छील कर छोटे-छोटे टुकड़े कर ले। फिर कढ़ाई में आधी छटाँक घी छोड़, दो रत्ती हींग, दो लाल मिर्चे

यदि इच्छा हो तो दो माशे पञ्चफोरन को छोड़ कर वघार तैयार करे। पीछे आलू और शाक छौंक दे और ख़ूब चला कर ढँक दे। जब शाक गल जाय, तब अन्दाज़ से पिसा हुआ नमक छोड़, पुनः चला कर ढँक दे। थोड़ी देर के उपरान्त उसे पलटे से चला-चला कर इतना भूने कि पानी ज़रा भी न रहने पाये। इस विधि से बनाने पर बहुत ही अच्छी भुजरी बनेगी। इसी प्रकार चाहे जिस शाक की भुजरी बना ले।

भरता

भरता भी तरकारियों की तरह बड़ा ही स्वादिष्ट और रुचिकर बनता है। जिन भाजियों का भरगल बनाया जा सकता है, उन सब भाजियों का भरता भी बनाया जा सकता है। भरता तरकारी से अधिक स्वादिष्ट इसलिए बनता है कि इसमें पानी नहीं पड़ता, वरन् भाजियों के भीतर जो कुदरती पानी रहता है, उसी के ज़ोर से बनता है। वैसे तो भरता सभी बना लिया करते हैं, परन्तु नीचे लिखी विधि के अनुसार यदि भरता बनाया जाय, तो विशेष स्वादिष्ट बनेगा और खाने वाले बनाने वाले की प्रशंसा करेंगे :—

यह हम ऊपर लिख आये हैं कि जितनी भाजियों का भरगल बनाया जाता है, उतनी ही भाजियों का भरता बनाया जाता है। इसके अतिरिक्त और भी अनेक फलों का भरता बनाया जाता है, जैसे—कच्चे आम का, गदर आम का, पक्के केले का, कच्चे केले का, कच्चे ख़रबूज़े का, पक्के खरबूज़े का, किशमिश का, छुहारे का, आलू-बुख़ारे का, अंजीर का, आलू का, अरवी का, रतालू का, लौकी

का, कोंहड़े का, नेनुए का, तरोई का, सगपुतिया का, करैले का, काशीफल का, भिण्डी का, बैंगन का, परवल का, दूरू का, विलायती बैंगन (टमाटर) का, चौलाई के शाक का, बथुये के शाक का, शलगम का, ज़मींकन्द का, इत्यादि। भरता बनाने में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि जो द्रव्य कच्चे हैं, उन्हें भूभल आदि में भून लिया जाय और पके पदार्थों को वैसे ही मसल लिया जाय। मेवा वग़ैरह सिल पर पीस लिए जायँ और शाकों को पानी में उबाल कर उनका पानी कस कर निकाल दिया जाय। इसके बाद उन्हें ख़ूब मसल कर एकदिल कर डाले, जिसमें गाँठें न रहने पायें। इसके बाद जिस चीज़ का भरता बनाना हो वह एक सेर, पिसा नमक दो तोले, अमचूर एक छटाँक, घी एक छटाँक या अच्छा सरसों का तेल एक छटाँक, हींग दो रत्ती, सफ़ेद ज़ीरा डेढ़ माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, लौंग तीन माशे, बड़ी इलायची चार माशे, स्याह मिर्च या लाल मिर्च छः माशे, धनिया एक तोला (यदि हरा धनिया हो तो बहुत ही अच्छा है), सूखा पोदीना एक माशा लेकर नमक, पोदीना, अमचूर और हरे धनिये को छोड़ कर बाकी सब मसालों को थोड़े से घी या तेल में भून कर महीन पीस डाले। पीछे भरते में मिला कर एक में सौन डाले। नमक आदि भी पीस कर मिला दे। जो चीज़ें मीठी हैं, उनमें एक छटाँक चीनी मिलाये।

एक बात का विशेष ध्यान रक्खे कि आलू, भाँटा, करेला, परवल आदि जो तेल में बनाये जा सकते हैं, उनमें तो तेल डाले और बाक़ी भरतों में तेल न छोड़ कर घी छोड़े।

भरता बनाने की विशेष रीति यह है कि जिस फल का भरता बनाना हो, उसे लेकर चाकू से होशियारी के साथ छील डाले। बाद को दो-चार जगह चाकू की नोक से गोद कर छेद कर डाले। पीछे एक बटलोई में उन छीले हुए फलों को रख दे और चूल्हे पर चढ़ा कर बटलोई का मुँह किसी कटोरी से बन्द कर दे और उस कटोरी में पानी भर दे। उपरान्त मद्धरी आँच से पकाये। अन्दाज़ से जब यह समझ ले कि वे गल गये होंगे, तब चूल्हे से उतार ले और बटलोई से निकाल कर ठण्ढा कर डाले। इस विधि से उबाले हुए आलू-बैंगन आदि बड़े ही मीठे और स्वादिष्ट बनते हैं। इसके बाद दो रत्ती हींग को एक छटाँक घी में भून कर आलू आदि मसल कर छोड़ दे और ऊपर के बताये हुए सब मसाले छोड़ कर इतना भूने कि उसमें से सुगन्धि आने लगे, तब उसे भोजन के काम में लाये।

विशेष विधि

(७)

अन्यः पक्के अमरूद का भरता बनाया जाता है। अमरूद ऐसे ले, जो कि ख़ूब घुल गये हों, किन्तु सड़े न हों। उपरान्त उन्हें ऊपर से छील डाले और किसी पत्थर या कलईदार बर्तन में रख कर मसले, जिसमें ख़ूब एकदिल हो जायँ और गाँठ न रहे। पीछे यदि अमरूद एक पाव हों, तो एक माशा सफ़ेद ज़ीरा, छः माशे हरे धनिया की पत्ती, दो माशे स्याह मिर्च, चार माशे नमक—सबको लेकर ज़ीरे को भून डाले, पीछे साफ़ कर सबको पीस कर अमरूद में मिला दे, और एक काग़ज़ी नींबू काट कर निचोड़ दे और मिला कर भोजन

अमरूद का भरता

करे। यह भरता बड़ा ही स्वादिष्ट बनता है और हाज़िम भी है। कितने ही आदमी अनन्नास के बीजों को नापसन्द करते हैं। वे पहले ही उसके बीज अलग करके तब भरता बनावें। परन्तु अनन्नास में जो कुछ गुण है, वह बीजों में ही है।

❀

अरवी का भरता

अच्छी पुष्ट मोटी अरवी, जो कहीं से खुदीचराई न हो, पानी से ख़ूब धोकर साफ़ कर ले। उपरान्त पानी में उबाल डाले और छील कर पाट रख ले। अब स्याह मिर्च कूट डाले, बड़ी इलायची भर डाले, दालचीनी तोड़ डाले, हींग दो रत्ती, सफ़ेद ज़ीरा दो माशे और स्याह ज़ीरा डेढ़ माशे, हरा धनिया डेढ़ तोले, अदरक एक तोला लेकर धनिया और अदरक के अलावा बाक़ी सब मसालों को थोड़े से घी में भून डाले और साथ ही साथ सिल पर ख़ूब महीन पीस ले। धनिया और अदरक को चाकू से ख़ूब ही महीन कतर ले। अब उन छिली अरवी को किसी बर्तन में रख कर अन्दाज़ से पिसा नमक और मसाला छोड़, उनको ख़ूब आटे की तरह साने, यहाँ तक कि साल को भी उसमें गाँठ न रहने पावे। ऊपर से अदरक, धनिया और दो नींबू का रस छोड़, सब एक में मिला ले।

❀

आलू का भरता

अच्छे पुष्ट आलू लेकर पानी में उबाल ले या भाड़ में भुनवा डाले। पीछे उन्हें छील कर ख़ूब अच्छी तरह से मसल डाले और पतीली में सेर पीछे छटाँक के हिसाब से घी छोड़े और एक रत्ती हींग, छः माशे स्याह मिर्च या लाल मिर्च छोड़ कर बघार तैयार करे। आलू को उसी में

मसला आलू छोड़ कर ख़ूब भूने। ऊपर से नींबू का रस छोड़ता जाय। यदि नींबू न हो तो अमचूर ही छटाँक भर छोड़े। पीछे दो तोले हरा धनिया ख़ूब महीन कतर कर छोड़ दे और भोजन करे। यह भरता बहुत ही स्वादिष्ट बनता है। प्याज़ खाने वाले इसमें भुनी प्याज़ मिला कर खा सकते हैं।

दूसरी विधि

ऊपर बताई रीति से आलू उबाल कर या भाड़ में भुनवा कर छील डाले* और मसल कर पास रख ले। पीछे सफ़ेद ज़ीरा एक माशा, स्याह ज़ीरा डेढ़ माशे, धनिया एक तोला, स्याह मिर्च छः माशे—सबको तवे पर भून डाले। यदि हरा धनिया हो, तो उसे अलग महीन कतर ले। पीछे सबको आलू में डाल कर ख़ूब मसले और नमक दो तोले और अमचूर एक छटाँक पीस कर मिला दे। ऊपर से एक छटाँक सरसों का बढ़िया तेल छोड़ कर सबको एक में सौन कर भोजन करे।

---

* प्रायः भरता बनाने वाले आलू को ज़्यादातर पानी में उबाल कर बनाते हैं, किन्तु जो स्वाद बालू के भुने आलू में होता है, वह उबाले आलू में नहीं होता; अथवा एक अँगीठी में थोड़ी-सी राख बिछा कर उस पर आलू रख कर ऊपर से राख से ढँक दे। बाद को ऊपर से आग सुलगा दे, आलू भुन जायँगे। यह आलू सबसे ज़्यादा स्वादिष्ट बनेंगे और जलेंगे भी नहीं।

बैंगन का भरता भी आलू ही की तरह बनाया जाता है। चाहे तो भाड़ में बैंगन को भुनवा ले अथवा घर में भूसल में भून ले।

बैंगन का भरता

बाद को उसे छील कर मसल डाले। पीछे हरा धनिया एक तोला, दोनों ज़ीरे दो-दो माशे, लाल मिर्च छः माशे, हींग दो रत्ती—इनको तवे पर ज़रा-सा भून कर पीस डाले। अमचूर एक छटाँक, पिसा हुआ नमक दो तोले और सरसों का तेल* एक छटाँक—सबको भाँटों में मिला कर एक में सौन डाले, उपरान्त भोजन करे।

ॐ

शाक-भाजियों के बनाने में बुद्धिमानी की ज़रूरत है। जिस कन्द-मूल, फल-फूल, शाखा-पत्ता आदि की शाक-भाजी बनाये, उसे अपनी बुद्धिमानी से साफ़ बीन, कतर-धोकर और नमक, मिर्च, मसाला बराबर से छोड़ कर बनाये। सदा यह याद रक्खे कि अपने घर वालों की रुचि के अनुसार नमक-मिर्च पड़े, अर्थात् तेज़ अथवा मीठा जैसा घर वाले खाते हों, वैसा नमक-मिर्च छोड़े, क्योंकि जब तक खाने वाले की रुचि के अनुसार नमक, मिर्च, मसाला न पड़ेगा, तब तक वह पदार्थ चाहे कैसी ही अच्छी विधि से क्यों न बनाया जाय, खाने वाले को अच्छा न लगेगा। इसलिए घर वालों की रुचि पर विशेष ध्यान रख कर ही सब पदार्थ बनाने

---

* भरते में अच्छा तेल डालना चाहिए। जो लोग तेल नहीं खाते वे घी छोड़ सकते हैं; किन्तु जो स्वाद तेल से मिलता है, वह घी से नहीं। आगे खाने वाले की रुचि के ऊपर है—चाहे जो डाले।

चाहिए। दूसरे, पदार्थों को अच्छी तरह भून-पका कर क़लईदार बर्तनों में रक्खे, जिससे वे ख़राब न हो जायँ।

ऊपर जितनी शाक-भाजी बनाने की विधि कही गई है, उनके अतिरिक्त और भी अनेक भाजियाँ हैं, जिन्हें बुद्धिमानी से समझ कर इसी रीति से बना ले।

चतुर्थ अध्याय

दालादि-प्रकरण

दाल कितने ही अन्नों की बनाई जाती है, जैसे अरहर, मूँग, चना, उड़द, मसूर, किसारी, मटर, मोठ आदि। यह दाल दो प्रकार से बनाई जाती है—एक छिलकेदार और दूसरी बिना छिलके की। जिस अन्न की दाल बनानी हो, पहले उसे सूप से फटक कर कूड़ा-कक्कड़ बीन डाले। पीछे चकरी में दल कर दाल बना डाले। कितने ही लोग दाल दलने के पहले खड़ी दाल को भुँजवा के थोडा अँकुरवा लेते हैं। वह खाने में कुछ अधिक स्वादिष्ट हो जाती है, दूसरे गलती जल्दी है। इस प्रकार तो छिलकेदार दाल बनाई जाती है। अब धोई दाल अथवा बिना छिलके की दाल बनाने की विधि रही। बिना छिलके की दाल दो रीति से बनाई जाती है, एक पानी में भिगो कर, दूसरी मोय कर। छिलके के धोने की दोनों प्रकार की विधि नीचे बताई जाती है। इसके अलावा चना, मटर, मूँग, मोठ आदि को खड़ा ही भिगो कर और गरम मसाला आदि के प्रयोग से भी बनाते हैं। इस प्रकार की दाल गुजरात और महाराष्ट्र में अधिक खाते हैं।

चकरी में दाल को दल कर पानी में भिगो दे। दो-तीन घण्टे

में दाल अच्छी तरह फूल जायगी। तब उसे दोनों हाथों से ख़ूब मसल-मसल कर उसका छिलका अलग करे। फिर पानी छोड़ दे। पानी पड़ने पर दाल नीचे बैठ जायगी और छिलका ऊपर आ जायगा। तब धीरे से छिलका पानी के सहारे अलग करे, पुनः हलके हाथ दाल को मसल कर और पानी छोड़ कर पसाये। इसी तरह चार-छः बार मसलने और धोने से कुल भूसी दाल से अलग हो जायगी। दाल साफ़ हो जाने पर धूप में सुखा कर रख ले।

दाल बनाना

इस तरह तो छिलका धोकर अलग किया जाता है। अब मोय कर छिलका दूर करने की विधि बताई जाती है। पहले खड़ी दाल को धूप में ख़ूब सुखा ले। फिर उसे रात में सेर पीछे एक रुपये भर तेल और पानी में मोय कर ढँक दे और रात भर रक्खी रहने दे। सवेरे पुनः धूप में सुखा डाले और चकरी में दल डाले। बाद को ओखल में छाँट कर सूप से फटक डाले। इस तरह भूसी अलग हो जाती है। दो-एक बार छाँटने से बिलकुल भूसी अलग हो जायगी। बाज़ार में जितनी धुली दालें बिकती हैं, वे सब इसी तरीके से बनाई जाती हैं। इस तरीक़े से मोयने, दलने और छाँटने तीनों में होशियारी की ज़रूरत है, जिसमें दाल टूटे भी नहीं और छिलका भी न रहने पाये।

दाल चाहे जिस अन्न की बनाई जाय, किन्तु उसके बनाने में इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि पहले दाल को अच्छी

तरह से फटक कर बीन डाले। थोड़ा सा भी कचरा उसमें न रहने पाये। इसके बाद उसे दो-तीन पानी से धोकर गरम अदहन में छोड़ कर पकाये। अदहन दाल में इस अन्दाज़ का रखना चाहिए कि दाल अच्छी तरह से पक जाय और उसमें दुबारा पानी न डालना पड़े; क्योंकि एक पानी की पकी दाल जैसी स्वादिष्ट बनती है, वैसी दुबारा पानी डालने से नहीं बनती। एक तो दुबारा पानी डालने से दाल का स्वाद जाता रहता है, दूसरे नमक आदि उतर जाता है। यदि किसी कारण से दुबारा पानी डालने की ज़रूरत पड़ ही जाय, तो कच्चा पानी कभी न डाले—हमेशा गरम करके छोड़े। दाल अपनी-अपनी रुचि के अनुसार गाढ़ी-पतली—कई तरह की बनाई जाती है। इसलिए जैसी दाल घर वाले खाते हों, उसी अन्दाज़ से एक साथ ही पानी छोड़ कर दाल पकाये। बस, दाल के बनाने में यही विशेषता है। अब हम अलग-अलग दालों के बनाने की विधि नीचे लिखते हैं :—

ज्ञातव्य बातें

अरहर

अरहर की दाल दो प्रकार से बनाई जाती है—एक साधारण रीति से पानी में हल्दी-नमक देकर पका ली जाती है और पक जाने पर पीछे से छौंक दी जाती है और दूसरी रीति यह है कि यह पहले ही छौंक कर बनाई जाती है। यहाँ पर दोनों प्रकार की दाल बनाने की रीति लिखते हैं :—

साधारण रीति से दाल बनाने की विधि यह है कि पहले दाल को अच्छी तरह बीन डाले, जिसमें कङ्कड़-पत्थर, कचरा तथा

सड़ी-गली दाल एक भी न रहने पाये। विशेष कर अरहर की दाल का छिलका बहुत ही हानिकारक होता है। जब दाल बीन कर साफ़ कर चुके, तब बटलोई में लेवा लगा कर अन्दाज़ से पानी भर कर अदहन चढा दे। जब अदहन खौलने लगे, तब उसमें दो माशे हल्दी पीस कर छोड़ दे। उपरान्त बिनी हुई दाल को अच्छी तरह दो-तीन पानी से धोकर खौलते अदहन में छोड़ दे और बटलोई का मुँह किसी कटोरी से ढँक दे। अब पाव भर दाल होने पर पिसा धनिया छः माशे, गुड़ एक तोला, नमक (जैसी गाढी-पतली दाल बनानी हो, उसके अनुसार अन्दाज़ से) एक तोला आठ माशे, दही एक छटाँक, अमचूर आधी छटाँक, हींग दो रत्ती, ज़ीरा सफ़ेद दो माशे, राई डेढ माशे और लाल मिर्च दो लेकर दही, अमचूर, हींग, ज़ीरा, राई और मिर्च को छोड़ कर बाक़ी सब मसाले अर्थात् धनिया, गुड़ और नमक दाल में उफान आने पर छोड़ दे। जब-दाल पकते-पकते फटने लगे, तब बटलोई चूल्हे से उतार कर अङ्गारों पर रख दे। बाद को दही और अमचूर भी दाल में छोड़ दे और एक बार नीचे-ऊपर ख़ूब चला दे, और अपनी शक्ति के अनुसार* घी छोड़ दे; फिर मुँह बन्द कर दम पर पकने दे। जब दाल अच्छी तरह घुल जाय, तब आधी छटाँक घी

---

* अन्य दालों की अपेक्षा अरहर की दाल में ख़ुश्की ज़्यादा होती है, इसी से अरहर की दाल में अपनी शक्ति के मुताबिक ज़्यादा से ज़्यादा घी खाना चाहिए। जितना ज़्यादा घी खाया जायगा, उतना ही अरहर की दाल फ़ायदा पहुँचाएगी।

करछुल में गरम करे। गरम हो जाने पर हींग, ज़ीरा, राई और मिर्च का तड़का तैयार कर दाल छौंक दे। इसके बाद खाने के काम में लाये। यह दाल बहुत स्वादिष्ट होती है।

दूसरी विधि

यदि दाल को पहले ही छौंक कर बनाना हो तो इस तरह बनाये कि दाल को पहले की तरह ख़ूब अच्छी तरह बीन कर पानी से धोकर अपने पास रख ले, पीछे बटलोई में एक छटाँक घी छोड़ कर दो रत्ती हींग, दो माशे सफ़ेद ज़ीरा, डेढ़ माशे राई और दो लाल मिर्च डाल, बघार तैयार करे। जब मसाला हो जाय, तब एक माशा पिसी हल्दी छोड़ दे और नीचे-ऊपर चला कर दाल छौंक दे। बाद को दो माशे पिसी धनिया डाल कर पलटे से ख़ूब नीचे-ऊपर चला कर दाल को भूने। जब दाल में से कुछ सुगन्धि आने लगे, तब गरम किया हुआ पानी उसमें छोड़ दे। यह पानी पहले ही गरम करके पास में रख लेना चाहिए। जब दाल में दो उफान आ जायँ, तब उसमें एक तोला आठ माशे नमक छोड़ ख़ूब कड़ी आँच में पकाये। जब दाल फट जाय, तब उसमें एक छटाँक दही, एक तोला चीनी अथवा गुड़ और चार तोले अमचूर अथवा आम की सूखी खटाई या हरे आम छील-कत्तर कर छोड़ दे। बने तो थोड़ा सा घी भी छोड़ दे, और चूल्हे से बटलोई उतार कर अङ्गारों पर रख दे, जब दाल अच्छी तरह घुल-मिल जाय, तब भोजन के काम में लाये। यह दाल भी बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

अरहर की साफ़ की हुई दाल आध सेर, घी आध पाव, दही एक छटाँक, लाल मिर्च एक माशा, लौंग चार रत्ती, बड़ी इलायची छः रत्ती, हल्दी छः माशे, अदरक चार माशे, हींग दो रत्ती और ज़ीरा एक माशे लेकर पहले दाल को दो-तीन पानी से धोकर थोड़े पानी में छोड़ दे। ऊपर से हल्दी पीस कर छोड़ दे और बटलोई चूल्हे पर रख कर पकाये। जब दाल इतनी सीझ जाय कि दबाने से पिस जाय, तब चूल्हे से उतार कर किसी कटोरे आदि में उसका पानी निथार ले। दाल किसी दूसरे बर्तन में निकाल ले और अन्दाज़ से पिसा नमक, अदरक और दही सब उस उबाली दाल में मिला कर कुछ देर के लिए ढँक कर रख दे। उपरान्त बटलोई में एक छटाँक घी और हींग, ज़ीरा आदि सब मसाला छोड़ कर, बघार तैयार कर उस दाल को छौंक कर ख़ूब अच्छी तरह भूने। जब वह अच्छी तरह भुन जाय, तब निथारा हुआ पानी छोड़ दे। यदि पानी कुछ कम पड़ जाय, तो गरम करके थोड़ा और छोड़ दे। जब दाल घुल जाय तब बचा हुआ घी छोड़ दे और छः माशे चीनी, चार तोले अमचूर डाल कर बटलोई अङ्गारों पर रख दे और बटलोई का मुँह बन्द कर दम में पकने दे। कुछ देर के बाद उसे उतार ले और फिर भोजन के काम में लाये। यदि इस विधि से दाल बनाई जाय तो वह अत्यन्त रुचिकर बनती है। दाल पकते समय बटलोई का मुँह खुला हुआ कभी न रखना चाहिए।

तीसरी विधि

इस विधि को शाही प्रणाली कहते हैं। पहले तो अच्छी, ख़ूब साफ़ बिनी हुई दाल एक सेर, जिसमें ज़रा भी कचरा और छिलका

न हो, घी एक सेर, दही आध पाव, अदरक आधी छटाँक, स्याह-मिर्च चार माशे, दालचीनी दो माशे, बड़ी इला-यची चार माशे, लौंग दो माशे, ज़ीरा सफ़ेद दो माशे, केशर डेढ़ माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे और नमक तीन तोले लेकर दाल को अधिक पानी में उबाल डाले। बाद को कपड़े में छान कर पानी अलग कर ले। इसके बाद अदरक का रस और दही मिला कर दो घड़ी तक दाल छोड़ दे। पीछे आध सेर घी पतीली में छोड़, उस दाल को ख़ूब भूने। जब दाल कुछ सुर्ख़ हो जाय, तब उसमें नमक और वह छाना पानी छोड़ कर पकाये। जब दाल फट जाय, तब ज़ीरे के अतिरिक्त सब मसाला पीस कर छोड़ दे। जब दाल एकदम घुल जाय, तब दूसरी पतीली में पाव भर घी, एक रत्ती हींग का पानी और ज़ीरा डाल कर बघार तैयार करे। उपरान्त वह दाल उसमें छौंक दे और पतीली का मुँह बन्द कर दे। थोड़ी देर बाद बचे हुए घी में केशर को ख़ूब हल कर दाल में छोड़ दे और मुँह बन्द कर पतीली अङ्गारों पर रख दे। हो सके तो दो नींबू कतर कर छोड़ दे।

चौथी विधि

(७)

मूँग की दाल तीन प्रकार की बनाई जाती है—एक बिना धुली दाल (छिलकेदार), दूसरी धुली दाल (बिना छिलके की दाल), तीसरी खड़ी मूँग (साबित दाल)। इन तीनों प्रकार की दालों में हम सबसे पहले बिना धुली दाल बनाने की विधि लिखते हैं।

मूँग

पहले दाल को ख़ूब अच्छी तरह सूप से फटक-बीन कर साफ़

कर ले, और बटलोई में अन्दाज़ से पानी रख कर अदहन गरम करे। उपरान्त दाल को तीन पानी से धोकर छोड़ दे। ऊपर से एक तोला आठ माशे नमक, दो माशे हल्दी, दो माशे धनिया पीस कर छोड़ दे। जब दाल अच्छी तरह गल कर मिलने लगे, तब बटलोई चूल्हे से उतार कर अङ्गारे पर रख दे। बाद को करछुल लाल कर, उसमें दो रुपये भर घी गरम करे और एक रत्ती हींग, दो लौंग छोड बघार तैयार कर, दाल को छौंक दे। यह दाल बड़ी ही स्वादिष्ट और गुणकारी होती है। साथ ही रोगियों के लिए पथ्य भी है। रोगियों को वही पथ्य दिया जाता है, जो शीघ्र पचे, क्षुधा को बढाये और तृषा को शमन करे। ये सब गुण इस मूँग की दाल मे हैं। यह शीघ्र ही पचती है, भूख बढ़ाती है, कफ-पित्त को नाश करती है और सर्वज्वर को दूर करने में भी एक ही है। दिमाग़ को तर रख कर नेत्रों की ज्योति को बढाती है।

(२)

दूसरी विधि

पहले की तरह दाल अच्छी तरह बीन कर साफ़ कर ले और अन्दाज़ से बटलोई में पानी रख, अदहन गरम कर, दाल को धोकर छोड दे और कटोरी से ढँक कर पकाये। जब दाल में एक उफान आ जाय, तब ढँकना खोल कर जो भूसी किनारों पर लगी रहे, उसे करछुल से निकाल कर फेंक दे और दो माशे पिसी हल्दी और अन्दाज़ से नमक छोड़ दे। जब दाल घुलने पर आ जाय, तब दो माशे धनिया, चार माशे मिर्च, चार माशे तेजपात, एक माशा लौंग और तीन माशे बड़ी इलायची पानी में पीस कर दाल में छोड़ दे और नीचे-ऊपर

चला कर ढँक दे। चूल्हे से बटलोई उतार कर अङ्गारे पर रख दे। जब दाल अच्छी तरह घुल कर एकदिल हो जाय, तब दो तोले घी करछुल में गरम करे और एक रत्ती तलाव हींग और दो लौंग का बघार तैयार कर दाल को छौंक दे।

पहले सूप से बड़ी-बड़ी मूँग फिरा कर एक सेर ले और उसे भाड़ में अधभुनी भुँजवा ले। बाद को चकरी में गरम-गरम दाल

तीसरी विधि

कर फटक डाले और पहले की तरह गरम मसाला बटलोई में एक छटाँक घी छोड़ कर खूब भूने। जब उसमें से सुगन्धि आने लगे, तब दाल को एक पानी से धोकर छोड़े और चला-चला कर पानी जलाये। जब पानी जल जाय और सुगन्धि निकलने लगे, तब अन्दाज़ से पानी-नमक छोड, पकाये। जब गल कर दाल घुल जाय, तब दो तेजपात से बघार तैयार कर छौंक दे और भोजन के काम में लाये। यह दाल स्वाद में अन्य सादी दालों से अधिक स्वादिष्ट बनेगी।

मूँग की साफ़ की हुई दाल को दो घण्टे के लिए पानी में भिगो दे। जब दाल फूल जाय, तब हलके हाथों से मसल-मसल

धोई दाल

कर पानी के सहारे सब भूसी अलग कर साफ़ कर ले। वैसे तो बाज़ार में धोई दाल मिलती है, किन्तु जो स्वाद ताज़ी धुली हुई दाल में मिलता है, वह बाज़ारू दाल में नहीं मिलता। इसलिए जब मूँग, उड़द, मोठ आदि की धोई दाल बनानी हो, तो दो-ढाई घण्टे पहले उसे साफ़ कर पानी

में भिगो, ऊपर की रीति से धो डाले। उपरान्त नीचे की विधि से पकाये :—

एक बर्तन में पानी गरम करके पास रख ले। उपरान्त बटलोई मे एक छटाँक घी छोड़ कर एक रत्ती तलाव हींग, दो माशे लौंग, चार माशे स्याह मिर्च, एक माशा बड़ी इलायची, डेढ माशे तेजपात और दो माशे हल्दी पानी में पीस कर घी में ख़ूब भूने। जब मसाले में दाने पड़ जायँ, तब धोई दाल, जिसका कि पानी निथर गया है, छोड़, दो-चार बार नीचे-ऊपर चला कर गरम पानी अन्दाज़ से छोड़ दे और बटलोई का मुँह ढँक दे। जब दाल में एक उफान आ जाय तब अन्दाज़ से नमक छोड़ कर पकाये।

पहले बतलाई हुई रीति से दाल धोकर गरम अदहन मे छोड, ढँक दे। जब दाल में एक उफान आ जाय, तब नमक अन्दाज़ से छोड़ दे और ढँक कर पकाये। जब दाल फट जाय, तब दो माशे केशर, एक माशा लौग छः माशे तेजपात, छः माशे बड़ी इलायची, चार माशे स्याह मिर्च पानी में पीस कर छोड़ दे। ऊपर से दो तोले अदरक महीन कतर कर डाल दे और दो माशे दोनों ज़ीरे से छौंक कर बटलोई को अङ्गारे पर रख दे। हो सके तो एक छटाँक मलाई भी छोड़ दे।

दूसरी विधि

धुली दाल एक सेर, धनिए का ज़ीरा* दो तोले, लाल मिर्च

---

*खड़े धनिया को एक पहर पानी में भिगो कर रख दे। फिर कपड़े पर फैला कर सुखा डाले और बाद में उसे बालू में अँकुरवा कर गरम ही

चार माशे (अथवा जितनी कम-ज़्यादा खाना हो) पानी में पीस कर डेढ़ सेर पानी का अदहन तैयार करे। बर्तन यदि क़लईदार हो तो अच्छा है। अदहन हो जाने पर उसमें दाल छोड़ कर बर्तन का मुँह ढँक दे। जब पानी जल कर दाल के बराबर हो जाय, तब चूल्हे से बटलोई उतार कर अङ्गारे पर रख दे। उपरान्त आध पाव बादाम को छील कर ख़ूब महीन पीस डाले और सवा सेर बढ़िया दूध में घोल कर दाल में छोड़ दे। जब एक उफ़ान आ जाय, तब करछुल से अच्छी तरह दाल को घोट दे और सवा पाव ताज़ी मलाई छोड़ कर ढँक दे। इधर दूसरे बर्तन में आध सेर घी गरम करे और छः माशे छोटी इलायची के दाने, चार फूल लौंग और दो पत्ते तेजपात का बघार तैयार कर, उस बटलोई की दाल उसमें उँडेल कर ढँक दे। फिर एक तोला दस माशे नमक पीस कर छोड़ दे। बाद को एक तोला दूध में चार माशे केशर पीस कर छोड़ दे और नीचे-ऊपर चला कर कुछ देर दम पर रख कर उतार ले। यह दाल बड़ी ही स्वादिष्ट होती है और बादशाहों की पाकशाला का शृङ्गार है।

तीसरी विधि

पहले सूप से फिरा कर बड़ी-बड़ी मूँग निकाले और उसे भाड़ में अँकुरवा ले। अँकुरवा लेने से दाल में जो कुटका होता है, वह भी

गरम हाथ से ख़ूब मलले। फिर सूप से फटक कर भूसी अलग कर दे। सूप में ज़ीरा रह जायगा। यह धनिए का ज़ीरा भोजन को स्वादिष्ट बनाता है।

गल जाता है। जो लोग मूँग को बालू से अँकुरवा नहीं पाते, वे खड़ी मूँग पकाने के समय एक छोटा सा पत्थर का टुकड़ा भी दाल में छोड़ कर पकाते है, इससे भी कुटका नहीं रहने पाता। दाल गल जाने पर पत्थर अलग कर देते हैं। अँकुरवाने से दाल सोंधी भी हो जाती है।

खड़ी मूँग

खड़ी मूँग अँकुरवा कर एक बड़े बर्तन में ज़्यादा पानी रख कर अदहन गरम करे। उपरान्त एक सेर मूँग छोड़, कड़ी आँच से पकाये। जब दाल पक जाय, तब दो माशे हल्दी, एक तोला आठ माशे नमक छोड़ दे। जब दाल फूल कर फट जाय, तब बटलोई चूल्हे से उतार कर अङ्गारे पर रख दे। बाद को दो तोले धनिया, छः माशे स्याह मिर्च, दो माशे लौंग, दो माशे दालचीनी, चार माशे इलायची, दो माशे सफ़ेद ज़ीरा, एक माशा स्याह ज़ीरा, चार माशे तेजपात और एक तोला सोंठ ले और एक माशा सफ़ेद ज़ीरा बचा कर बाक़ी सब मसाले पानी में पीस कर दाल में छोड़ दे और करछुल से ख़ूब घोटे, जिसमें सब मूँग फट कर मिल जायँ, ऊपर से एक छटाँक घी छोड़ कर ढँक दे। जब दाल ख़ूब मिल कर गाढी हो जाय, तब एक छटाँक घी करछुल में गरम कर दो रत्ती हींग, बचा हुआ ज़ीरा और दो लाल मिर्च का बघार तैयार कर, दाल को छौंक दे और जल्दी से ढँक दे। थोड़ी देर अङ्गारे पर रख कर भोजन के काम मे लाये। यह दाल बड़ी ही रुचिकर होती है।

कोई-कोई इसमें आम की खटाई भी डालते हैं। यह अपनी रुचि पर है।

जैसे तरकारियों में आलू की तरकारी को ग़रीब और अमीर सभी अपनी शक्ति के अनुसार घी डाल कर अथवा न डाल कर बनाते हैं और तृप्ति के साथ भोजन करते हैं, वैसे ही दालों में उड़द की दाल है। यह दाल भी ग़रीब-अमीर—सभी की इच्छानुसार कम या ज़्यादा ख़र्च से बनाई जा सकती है। पश्चिम वाले तो बड़ी रुचि के साथ इस दाल को बारहों मास खाते हैं। इसकी प्रशंसा में मसल भी कहते हैं कि—"सबसे भली उड़द की दाल, डालो नोन और धरो उतार।" अर्थात् यह ख़ाली पानी में उबाल कर नमक डाल कर ही बड़े प्रेम से खाई जा सकती है, दूसरी दाल ऐसे नहीं खाई जा सकती। उड़द की दाल भी मूँग की तरह तीन प्रकार की बनाई जाती है। एक छिलकेदार (साधारण), दूसरी धोई और तीसरी खड़ी दाल।

उड़द

सबसे पहले हम साधारण (छिलकेदार) दाल बनाने की विधि लिखते हैं। पहले दाल को ख़ूब साफ़ बीन-फटक कर गरम अदहन में छोड़ दे।* ऊपर से अन्दाज़ से नमक भी छोड़ दे। जब दाल गल कर फट जाय, तब उतार ले। यदि हींग-मिर्च से छौंक ले तब तो बात ही क्या है—और भी स्वाद बढ़ जायगा। जिस दाल में केवल नमक पड़ने से ही स्वाद आ जाता है, उसमें यदि मसाला वग़ैरा डाला जाय, तो फिर उसके स्वाद का क्या कहना है। विशेष

---

* उड़द की दाल भिन्न-भिन्न देशवाले भिन्न-भिन्न प्रकार की बना कर खाते हैं। किसी देश वाले तो ऐसी दाल पसन्द करते हैं कि ज़रा सी गली, बस हो गई। किसी देश के लोग दाल गाढ़ी और गली हुई खाते हैं, यहाँ वाले पतली और बिल्कुल गली-मिली दाल खाते हैं।

कर उड़द की दाल बाजरे अथवा गेहूँ की रोटी के साथ खाने में अधिक स्वादिष्ट लगती है। यह पुष्ट होती है, केवल दोष इतना ही है कि कुछ बादी करती है, इसीलिए हींग से इसे ज़रूर छौंकना चाहिए।

धोई-दाल

दाल बनाने के दो घण्टे पहले दाल को बीन-फटक कर पानी में भिगो दे। उपरान्त हलके हाथों से मसल-मसल कर पानी के सहारे छिलके को अच्छी तरह अलग कर डाले। अब बटलोई में अन्दाज़ का अदहन रख कर पानी गरम करे और उसमें दाल छोड़ कर पकाये। हल्दी और नमक भी पीस-कर अन्दाज़ से छोड़ दे। जब दाल में दो-तीन उफान आ जायँ, तब दो तोले अदरक कतर कर छोड़ दे। जब दाल गलने पर आ जाय, तब एक तोला धनिया, दो माशे बड़ी इलायची, एक माशा लौंग, एक माशा दालचीनी—सबको पीस कर छोड़ दे। यह स्मरण रहे कि इतना मसाला एक सेर दाल के लिए काफ़ी है। बाद को करछुल गरम कर दो तोले घी, दो रत्ती हींग और दो लाल मिर्च का तड़का तैयार कर दाल को छौंक दे।

दूसरी विधि

ऊपर की विधि से पहले दाल धोकर पास रख ले। फिर एक बर्तन में अदहन गरम कर, अङ्गारे पर रहने दे और दूसरी बटलोई में आध पाव घी गरम करे और उसमें दालचीनी एक माशा, लौंग एक माशा और बड़ी इलायची चार माशे—तीनों को कुछ दरकचरा कर अर्थात् ऐसा पीस कर,

जिसमें बड़े-बड़े टुकड़े रह जायँ, घी में छोड़ लाल करे। जब मसाले में से सुगन्धि आने लगे, तब दाल छोड़ कर ख़ूब भूने, यहाँ तक कि दाल का सब पानी जल कर छनछनाना बन्द हो जाय। अब उसमें वह गरम किया हुआ पानी अन्दाज़ से दाल से दो अङ्गुल ऊपर तक भर दे। जब दाल कुछ गलने पर आ जाय, तब महीन कतर कर दो तोले अदरक छोड दे। बाद को तीन माशे दोनों ज़ीरे, एक तोला धनिया और एक माशा केशर पीस कर दाल में छोड़ दे। साथ ही अन्दाज़ से नमक भी छोड़ कर, उतार कर बटलोई अङ्गारे पर रक्खे। ऊपर से आध पाव घी छोड़, एक बार चला कर ढँक दे।

❦

तीसरी विधि

ऊपर की विधि से एक सेर दाल धोकर अथवा बाज़ार की धुली दाल लेकर बीन-फटक कर साफ़ कर ले और थोड़ी देर तक पानी में डुबो कर रख दे, जिसमें दाल फूल जाय। अब एक बटलोई मे एक छटाँक घी गरम करे और तलाव हींग दो रत्ती छोड़, बघार तैयार कर, उसमें दाल छौंक दे और पलटे से चला-चला कर ख़ूब भूने। जब दाल का पानी ख़ुश्क हो जाय, तब दो माशे पिसी हल्दी और एक तोला आठ माशे नमक डाल दे और अन्दाज़ से दाल से दो अङ्गुल ऊँचा पानी छोड़ कर पकाये। इधर धनिया एक तोला, मिर्च छः माशे, लौंग एक माशा, इलायची दो माशे, दालचीनी एक माशा, दोनों ज़ीरे दो माशे, सोंठ आठ माशे और तेजपात तीन माशे—इन सबको पीस ले और जब दाल में दो उफान आ जायँ, तब मसाला छोड़ कर बटलोई का मुँह बन्द कर दे। दाल के गल जाने पर

छटाँक भर घी में एक माशे राई और दो माशे ज़ीरे का तड़का तैयार कर छौंक दे। बाद को भोजन के काम में लाये।

चौथी विधि

ताज़ी धुली दाल एक सेर, मलाई एक सेर, धनिया का ज़ीरा छः माशे, केशर छः माशे, अदरक एक छटाँक, नमक दो तोले चार माशे, सफ़ेद ज़ीरा आठ माशे, छोटी इलायची छः माशे, छिले हुए बादाम एक पाव, घी पाव भर और दूध एक पाव लेकर पहले दो सेर पानी में धनिए का ज़ीरा और मिर्च पीस कर मिला दे और अदहन तैयार करे। पानी के खौल जाने पर दाल छोड़ कर तेज़ आँच से पकाये। जब पानी दाल के बराबर आ जाय, तब अदरक खूब बारीक कतर कर दाल में छोड़ दे और नमक छोड कर बटलोई अङ्गारों पर रख दे। इधर बादाम और केशर दूध में पीस-छान कर दाल में छोड़े और मलाई के साथ ही तीन छटाँक घी भी छोड़ कर बटलोई का मुँह बन्द कर दम पर पकने दे। इधर बचे घी मे ज़ीरा और इलायची डाल कर, बघार तैयार करे और दाल को छौंक दे। यह दाल बड़ी ही स्वादिष्ट और बलकारक बनती है। यदि इस दाल का बादीपन दूर करना हो, तो अदहन के साथ छः माशे कुसुम के बीज एक पोटली में बाँध, दाल में छोड दे। दाल पक जाने पर पोटली निकाल कर फेंक दे। इससे उड़द का समस्त बादीपन जाता रहेगा और यह दाल अत्यन्त गुणकारी बन जायगी।

जिस प्रकार मूँग की खड़ी दाल बनाई जाती है, उसी प्रकार

खड़ी उड़द की दाल बनाई जाती है, अर्थात् सूप से बड़ी-बड़ी

खड़ी उड़द

उड़द हिलोर कर दो-तीन पानी से धो डाले। पीछे साधारण दाल के अदहन से ढाई गुना अदहन बटलोई में गरम कर उसमें दाल छोड़ दे। एक तोला नौ माशे नमक भी साथ ही छोड़ कर कड़ी आँच से पकाये। जब उड़द गल जाय, तब एक छटाँक अदरक महीन कतर कर छोड़े और बटलोई का मुँह बन्द कर मधुरी आँच में पकने दे। अब धनिया आधी छटाँक, मिर्च छः माशे, लौंग, इलायची, दालचीनी दो-दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा एक माशा, स्याह ज़ीरा दो माशे, तेजपात तीन माशे और हल्दी दो माशे—इन सबको थोड़े से घी में भून कर पीस डाले और जब उड़द फट कर एकदिल होकर गाढ़ी हो जाय, तब ऊपर से यह पिसा मसाला छोड़ कर एक बार चला दे और आध पाव घी और एक रत्ती हींग छोड़ कर बर्तन का मुँह ढँक दे। दस मिनिट के बाद भोजन करे।

मटर दो जाति की होती है—एक बड़ी मटर, दूसरी छोटी। दाल दोनों ही की बनाई जाती है; किन्तु छोटी मटर की दाल

मटर

बड़ी मटर से ज़्यादा बादी करती है। परन्तु बाज़ार में बड़ी ही मटर की दाल अधिक पाई जाती है। मटर की दाल खाने में भी अत्यन्त प्रिय तथा रुचिकर बनती है; परन्तु इसे अधिक बादी समझ कर कितने ही लोग छूते तक नहीं। अमीरों की बनिस्बत छोटे आदमी ही इसे अधिक खाते हैं। परन्तु पाक-शास्त्र में मटर की दाल के बनाने की जो विधि

बताई गई है, उसके अनुसार यदि मटर की दाल बना कर खाई जाय, तो कदापि वादी (वायु) नहीं करती, बल्कि मेदा को साफ़ कर भूख को बढाती है और मल को बाँधती है। बनाने की विधि नीचे दी जाती है:—

एक सेर दाल को ख़ूब साफ़ बीन कर दो-तीन पानी से धो डाले और पानी में भीगने दे। इधर साधारण दाल के अदहन से दूना पानी और दो माशे हल्दी मिला कर अदहन गरम करे। अन्य दालों की अपेक्षा मटर की दाल कुछ देर में गलती है, इसलिए अदहन भी इसमें अन्य दालों की अपेक्षा दूना होना चाहिए। जब अदहन गरम हो जाय, तब पानी पसा कर दाल छोड़ दे और कड़ी आँच से पकाये। जब दाल फट कर मिलने पर आये, तब वही मसाले, जो खडी उड़द में या मूँग में बताये गये हैं, पीस कर छोड़ दे। बटलोई उतार कर अङ्गारे पर रख दे, ऊपर से थोड़ा सा घी भी छोड़ दे। इच्छा हो तो थोड़ी खटाई भी छोड़ दे। जब दाल घुल-मिल कर तैयार हो जाय, तब आधी छटाँक घी करछुल में गरम करे और दो रत्ती तलाव हींग, दो माशे ज़ीरा और दो लाल मिर्च का बघार तैयार कर दाल को छौंक दे और भोजन करे।

दूसरी विधि

एक सेर दाल को दो-तीन पानी से धोकर पानी में फूलने दे। इधर दो माशे हल्दी, दो तोले धनिया, चार माशे लाल मिर्च पानी में पीस कर साधारण दाल से दूना अदहन गरम करे। जब अदहन खौलने लगे, तब उसमें दाल छोड़ दे। जब दाल फट जाय, तब उसे उतार कर

अङ्गारे पर रख दे। ऊपर से आध पाव घी, अच्छा मीठा दही आध पाव और एक तोला नौ माशे नमक छोड़, बटलोई का मुँह ढँक दे। इधर लौंग दो माशे, दालचीनी डेढ माशे, तेजपात छः माशे, बड़ी इलायची चार माशे और सोंठ छः माशे पानी में पीस कर छोड़ दे। जब दाल अच्छी तरह घुल-मिल कर एकदिल हो जाय, तब एक छटाँक घी करछुल में गरम करे। दो रत्ती हींग, दो माशे ज़ीरा और दो माशे राई का बघार तैयार कर दाल को छौंक दे।

किसारी

किसारी की दाल भी बड़ी स्वादिष्ट बनती है। जिस विधि और मसाले से मटर की दाल बनाई जाती है, उसी विधि और मसालों से इस दाल को भी पकाये; केवल अदहन साधारण दाल की तरह रक्खे। नमक सेर पीछे एक तोला आठ माशे छोड़े। इच्छा हो तो आम की खटाई छोड़ दे।

चना

दाल बनाने से दो घण्टे पहले छिलके साफ़ की हुई चने की दाल को पानी में भिगो दे। उपरान्त बटलोई में साधारण अदहन से ड्योढा पानी डाल कर उसे चढा दे और दो रत्ती तलाव हींग और दो माशे पिसी हल्दी उसी अदहन में छोड़ कर खौलाये। बाद को दो-तीन पानी से दाल को धोकर खौलते अदहन में छोड़ कर कड़ी आँच से पकाये। जब दो उफान आ जायँ तब एक तोला आठ माशे नमक छोड, पकने दे। जब तक दाल गले तब तक धनिया दो तोले, लौंग, इलायची, दालचीनी एक-एक माशे, दोनों ज़ीरे डेढ माशे, तेजपात तीन माशे,

इन सबको पानी में पीस कर पास रख ले और जब दाल फट जाय, तब उसमें छोड़ दे। बाद में करछुल से खूब अच्छी तरह दाल को घोट दे और चूल्हे से बटलोई उतार कर अङ्गारों पर रख दे। आध पाव दही या एक छटाँक आम की खटाई छोड़ कर आध पाव घी ऊपर से डाल, बटलोई का मुँह ढँक दे और पकने दे। जब दाल मिल जाय, तब उसे पञ्चफोरन से छौंक कर भोजन के काम में लाये।

दूसरी विधि

विना छिलके की एक सेर चने की दाल लेकर दो-तीन पानी से धो डाले और दो घण्टे तक पानी में पड़ी फूलने दे। उपरान्त बटलोई में आध पाव घी डाल, गरम करे और दो रत्ती हींग, छः माशे सफ़ेद ज़ीरा और दो लाल मिर्च छोड, लाल करे। पीछे पानी पसा कर दाल छौंक दे। नीचे-ऊपर चला कर पाँच मिनिट के लिए बटलोई का मुँह ढँक दे। और अन्दाज़ से पानी और एक तोला आठ माशे नमक छोड़ कर कड़ी आँच में पकाये। जब दाल फट जाय, तब बटलोई उतार कर अङ्गारे पर रख दे। ऊपर से एक छटाँक अमचूर या आम की खटाई छोड़ दे। थोड़ी देर बाद करछुल से खूब घोट कर आध पाव घी छोड़ दे और जब दाल घुल कर मिल जाय, तब छः माशे इलायची के दाने, दो लौंग और दो तेजपात का एक छटाँक घी में बघार तैयार करे और ऊपर से छौंक दे। यह दाल बड़ी स्वादिष्ट बनती है, पित्त को शान्त करके बल को बढाती है और दस्त साफ़ लाती है।

दो घण्टे पहले दाल को पानी में भिगो दे। इधर दो तोले धनिया, दो माशे हल्दी, जितना खाय लाल मिर्च, लौंग, इलायची, दालचीनी एक-एक माशा, और तेजपात दो माशे, सबको पानी में पीस, दूने पानी में अदहन चढ़ा कर खौलाये, बाद को दाल भी उसी में छोड़ दे। जब दाल फट जाय तब चूल्हे से बटलोई उतार कर करछुल से ख़ूब घोटे। इधर दूसरे बर्तन में पाव-भर घी में दो रत्ती हींग और एक तोला पञ्चफोरन का बघार तैयार करे, और पहले बर्तन को दाल उसमें उँडेल कर छौंक दे। बाद को छटाँक भर अमचूर, आध पाव मीठा दही और पाव भर घी छोड़, दम पर पकने को रख दे। जब दाल पक कर ख़ूब गाढ़ी हो जाय, तब भोजन के काम में लाये।

तीसरी विधि

मसूर की दाल भी दो तरह की होती है—एक तो दली हुई और दूसरी खड़ी। दली हुई दाल इस प्रकार बनाये। मसूर की दाल अन्य दालों की अपेक्षा बहुत ही जल्दी गल जाती है, इसलिए इसमें अन्य दालों की अपेक्षा कम पानी का अदहन दे। अदहन के साथ ही दो माशे हल्दी भी छोड़ दे। जब अदहन तैयार हो जाय, तब दो-तीन पानी से धोकर एक सेर दाल अदहन में छोड़ दे। जब दो उफान आ जायँ, तब दो माशे तेजपात, एक माशा दालचीनी, डेढ़ माशे बड़ी इलायची, एक माशा लौंग, डेढ़ तोले धनिया, एक माशा स्याह ज़ीरा और चार माशे स्याह मिर्च पानी में पीस कर दाल में छोड़ दे, और बटलोई उतार कर अङ्गारे पर रख दे। ऊपर से आधी छटाँक अमचूर

मसूर की दाल

और आध पाव घी छोड़ कर बटलोई का मुँह ढँक दे। जब दाल अच्छी तरह घुल-मिल जाय, तब करछुल गरम कर, दो तोले घी गरम करे और एक रत्ती हींग, दो माशे सफ़ेद ज़ीरा, दो फूल लौंग और एक मिर्च का बघार तैयार कर छौंक दे।

खड़ी मसूर एक सेर, घी आध पाव, लौंग चार माशे, इला-यची छः माशे, मिर्च छः माशे, धनिया दो तोले, दालचीनी डेढ माशे, सफ़ेद ज़ीरा एक माशा, स्याह ज़ीरा दो माशे, तेजपात आठ नग, हल्दी दो माशे, अदरक एक तोला, नमक एक तोला आठ माशे और मीठा दही आध पाव, अमचूर आधी छटाँक और हींग डेढ रत्ती लेकर पहले दाल को दो-तीन पानी से धोकर पानी निथरने को रख दे और बटलोई में एक छटाँक घी गरम कर उसमें तेजपात छोड़, सुर्ख़ करे। बाद को दाल छोड़, भूने। जब सुगन्धि आने लगे, तब पानी में घोल कर हींग डाले और हल्दी भी पीस कर छोड दे। ऊपर से अन्दाज़ से पानी और नमक छोड़, पकाये। जब दाल गल जाय, तब दही और अमचूर छोड़ दे। बटलोई चूल्हे से उतार कर अङ्गारों पर रख दे। इसके बाद सब मसाले पीस कर छोड़ दे और बचा घी डाल कर बटलोई का मुँह ढँक दे, और दम में पकने दे। जब दाल घुल जाय, तब भोजन के काम में लाये।

दूसरी विधि

हरे चने (हुरहा) की दाल भी बड़ी ही प्रिय बनती है। इसके बनाने की विधि यह है कि हरे छिले हुए चने आध सेर,

हरा धनिया आधी छटाँक, मिर्च धेला भर, पिसी हल्दी चार आने भर—चारों चीज़ों को कूट कर अधकुचला बना डाले। उपरान्त देगची में चढा कर ऊपर से अन्दाज़ का पानी भर दे। नमक भी साथ ही पैसा भर या अन्दाज़ से छोड़ दे। जब पकते-पकते दाल का पानी सूख जाय और दाल गल जाय, तब आधी छटाँक अमचूर अथवा आम की खटाई छोड, ऊपर से पाव भर घी छोड़ दे, और बटलोई चूल्हे से उतार, अङ्गारे पर रख दे। ऊपर से घी मे भुना हुआ एक तोला गरम मसाला छोड़ कर नीचे-ऊपर चला कर पाँच मिनिट के लिए ढँक दे। बाद को भोजन करे।

हरे चने की दाल

ताज़ी हरी-हरी फली लेकर उसे छील एक सेर मूँग निकाले। पीछे तीन-चार पानी से ख़ूब मसल कर धो डाले। पीछे बटलोई चूल्हे पर चढा कर एक छटाँक घी मे दाल को ख़ूब भूने। जब अच्छी तरह से भुन जाय, तब अन्दाज़ से पानी छोड, दो माशे नमक डाल दे और पकने दे। जब दाल गल जाय, तब चूल्हे से उतार कर पानी पसा डाले। पीछे धनिया दो तोले, लौंग छः माशे, दालचीनी दो माशे, बडी इलायची तीन माशे, मिर्च छः माशे, दोनों ज़ीरे एक-एक माशा, तेजपात दो माशे, हल्दी चार माशे और नमक एक तोला चार माशे संग्रह करे और नमक को छोड़ कर सब मसाला पीस डाले। उपरान्त बटलोई मे आध पाव घी छोड़, सब मसाले उसमें भूने। जब मसाले में दाने पड़ जायँ और सुगन्धि आने लगे, तब वह दाल छोड़ कर भूने।

हरी मूँग

जब अच्छी तरह भुन जाय, तब आध. पाव अच्छा दही छोड़ कर नीचे-ऊपर चला दे। बाद को पाँच मिनिट के लिए ढँक दे और अन्दाज़ से पानी और नमक डाल, मधुरी आँच मे पकने दे। जब दाल फट कर मिल जाय और गाढी हो जाय, तब दो तोले घी में दो लौंग का बघार तैयार कर छौंक दे। उपरान्त भोजन करे। यह ताज़ी मूँग की दाल बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

यदि हरी मूँग की फली न मिले, तो साबित मूँग को पानी में एक दिन भिगो दे। बाद को उसकी दाल इसी विधि से बनाये। यह भी वैसी ही स्वादिष्ट बनती है।

(७)

हरी मटर

हरी छीमी के छिले दाने एक सेर, दही पाव भर, अदरक एक छटाँक, लौंग दो माशे, दालचीनी दो माशे, बड़ी इलायची तीन माशे, धनिया दो तोले, लाल मिर्च दो माशे, दोनों ज़ीरे दो माशे, हींग दो रत्ती, अमचूर एक छटाँक, हल्दी तीन माशे, नमक दो तोले और घी पाव भर लेकर पहले हल्दी, धनिया और लाल मिर्च पानी में पीस कर रख ले, और अदहन चढाये और उसी में मटर के दाने छोड़ दे। जब दाने अच्छी तरह गल जायँ, तब चूल्हे से उतार कर पानी एक बर्तन में पसा ले। बाद को अदरक पीस कर उसका रस दाल में मिला दे। उपरान्त बटलोई में एक छटाँक घी छोड़ हींग और दोनों ज़ीरे का बघार तैयार करे और दाल छोड़ कर भूने। जब दाल कुछ भुन जाय, तब ऊपर से दही छोड़ कर भूने। बाद में पसाया हुआ पानी उसमें डाल दे और नमक छोड़ कर बर्तन का मुँह ढँक दे। जब

दाल में दो उफान आ जायँ, तब उसे उतार कर अङ्गारे पर रख दे, और ऊपर से लौंग, दालचीनी और इलायची पीस कर डाल दे। नीचे-ऊपर चला कर बचा हुआ घी भी छोड़ दे और अमचूर डाल कर पुनः ढँक दे। जब वह अच्छी तरह से घुल जाय, तब भोजन के काम में लाये।

सेम के बीज

सेम के छिले हुए बीज एक सेर, घी पाव भर, दही पाव भर, अमचूर आधी छटाँक, धनिया एक तोला, हल्दी चार माशे, लाल-मिर्च चार माशे, दालचीनी छः रत्ती, बड़ी इलायची चार रत्ती, तेजपात आठ नग, हींग दो रत्ती, ज़ीरा सफ़ेद दो माशे, राई एक माशा और नमक अन्दाज़ से ले। पहले बीजों को भाड़ में भुनवा ले। पीछे उसे दल कर ऊपर के छिल्कों को दूर करे। उपरान्त बटलोई में आध पाव घी डाल, उसे ख़ूब भून ले। फिर हींग, ज़ीरा, राई को छोड बाक़ी के सब मसाले पानी में पीस कर छोड़ दे और भूने। जब सुगन्धि आने लगे, तब अन्दाज़ से पानी और आधा नमक छोड़, पकाये। जब बीज गल जायँ, तब करछुल से ख़ूब घोंट कर बीजों को मिला दे। पीछे से दही भी छोड़ दे और अन्दाज़ से नमक डाल कर अमचूर डाल दे। जब दाल घुल जाय, तब हींग, ज़ीरा और राई का छौंक लगा कर बटलोई अङ्गारे पर रख दे और बचा घी डाल कर कुछ देर तक मुँह बन्द कर दम में पकाये। बाद में भोजन के काम में लाये। यह दाल भी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। यदि बीजों को भाड़ में भुनवाने की सुविधा न हो, तो घर ही पर भून डाले।

कुलथी, लोबिया, मोठ, रेवड़ा, बाकला आदि की दाल मूँग अथवा मटर की दाल की तरह बनाई जाती हैं। जिस वस्तु की दाल बनानी हो, उसे ख़ूब साफ़ बीन-फटक और पानी से धोकर खौलते हुए अदहन में छोड़ दे। एक उफान आ जाने पर सेर पीछे चार माशे हल्दी, दो तोले नमक छोड़ दे। यहाँ एक बात का और ख़्याल रक्खे कि कोई दाल पतली खाते हैं और कोई गाढ़ी। इसलिए पानी और नमक सर्वदा अन्दाज़ से छोड़ना उचित है। जब दाल फट जाय, तब उसमें दही या अम-चूर आदि छोड़ने चाहिए। उसके बाद दाल चूल्हे से उतार कर अङ्गारे पर रख दे, और जितनी शक्ति हो उतना घी उसमें छोड़ दे। जब दाल घुल जाय, तब उसे हींग, ज़ीरा, राई और लाल मिर्च आदि से छौंक दे।

अन्य दाल

❦

पञ्चरत्नी दाल भी अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है। पञ्चरत्नी को कोई-कोई 'केवटी' दाल भी कहते हैं। यह पाँच दालों के संयोग से बनाई जाती है—मूँग, मटर, चना, अरहर और उड़द अथवा मूँग, चना, मसूर, अरहर और उड़द या मसूर, मूँग, मटर, मोठ और उड़द—यह तीन प्रकार की पञ्चरत्नी दाल बनाई जाती है। जिसकी जैसी इच्छा हो, वह इन्हीं तीनों पञ्चमेल में से कोई भी दाल बना ले। इसके अतिरिक्त इन्हीं दालों को हेर-फेर कर कई प्रकार की पञ्चरत्नी दाल बनाई जा सकती है। इसके बनाने की विधि नीचे दी जाती है :—

पञ्चरत्नी दाल

चाहे जिस प्रकार की पाँच दाल बराबर-बराबर होनी चाहिए।

इसमें भी एक छिलकेदार बनती है और दूसरी धोई दाल की बनाई जाती है। छिलकेदार की अपेक्षा धोई दाल की केवटी ज़रा स्वादिष्ट और देखने योग्य बनती है। यदि धोई दाल बनानी हो, तो उडद की धुली दाल आध पाव, मूँग की धुली दाल आध पाव, मोठ की धुली दाल आध पाव, लोबिया की धुली दाल आध पाव और मसूर की धुली दाल आध पाव—इन पाँचों दालों को एक-डेढ़ घण्टे पहले साफ बीन-फटक कर पानी में भिगो दे। बाद में हाथों से मसल-मसल कर पानी के सहारे छिलका दूर कर डाले। उपरान्त वटलोई में आधी छटाँक घी छोड़, गरम करे। दो रत्ती हींग दो माशे ज़ीरा और दो लाल मिर्च का तड़का तैयार कर दालों को छौंक डाले और ख़ूब भूने। इसके बाद अन्दाज़ से पानी छोड़ दे। जब दाल में एक-दो उफान आ जायँ, तब दो माशे पिसी हल्दी और नमक डाल दे और पकने दे। जब दाल फटने पर आ जाय, तब चूल्हे से बटलोई उतार कर अङ्गारे पर रख दे और मुँह बन्द कर दे और अदरक दो तोले, बड़ी इलायची चार माशे, स्याह मिर्च छः माशे, दालचीनी दो माशे, दोनों ज़ीरे दो माशे और तेजपात चार नग—इन सबको पानी में पीस कर दाल में छोड़ दे, बाद में आधी छटाँक अमचूर डाल दे और नीचे-ऊपर चला कर ऊपर से इच्छानुसार घी छोड़, दाल को मिलने को दम पर रक्खी रहने दे। उपरान्त करछुल में थोड़ा सा घी गरम कर, दो लौंग अथवा पञ्चफोरन का तड़का तैयार कर दाल को छौंक दे।

(७)

मूँग, अरहर, मटर, चना और उड़द की बराबर-बराबर दाल

बीन कर ओखली में छाँट डाले और फटक कर पास रख ले। बाद

दूसरी विधि

को बटलोई में एक छटाँक घी गरम कर दो तोले धनिए का ज़ीरा, एक पैसे भर सफ़ेद ज़ीरा, दो आने भर स्याह ज़ीरा, धेला भर सौंफ़, धेला भर मँगरैल और चार माशे हल्दी पानी मे पीस कर घी में भूने। जब मसाला अधपका हो जाय, तब दाल को पानी से धोकर छोड़ दे और ख़ूब चला-फिरा कर भूने। बाद में अन्दाज़ से नमक और पानी छोड़ कर कटोरी से बटलोई का मुँह बन्द कर पकाये। जब दाल गल जाय, तब दो रत्ती हींग पानी में घोल कर छोड़ दे। ऊपर से आध पाव दही और आम की खटाई छोड़, बटलोई अङ्गारे पर रख दे। जब दाल घुल-मिल जाय तब ज़ीरा, राई और दो लाल मिर्च के तड़के से दाल को छौंक दे। उपरान्त भोजन के काम में लाये।

(७)

चना, मटर, मूँग, अरहर, मसूर, उड़द, मोथी, लोबिया और किसारी—इन नौ दालों को बराबर-बराबर लेकर ओखली में छाँट

नौरत्नी दाल

कर फटक डाले। पीछे दो माशे हल्दी पीस कर अन्दाज़ के पानी में अदहन खौला कर दाल छोड़ दे। जब दाल में दो-तीन उफान आ जायँ, तब पानी पसा ले। बाद को एक छटाँक अदरक पीस कर दाल मे सौन डाले। फिर पतीली में डेढ़ छटाँक घी गरम करे और दो रत्ती हींग, छः माशे पञ्चफोरन का तड़का तैयार कर दाल को छौंक कर ख़ूब भूने। जब दाल का सब पानी भूनने से जल जाय, तब एक माशा पिसी हल्दी छोड़ दे और आध पाव अच्छा दही छोड़, फिर भूने।

जब दाल अच्छी तरह से भुन जाय, तब उसमें अन्दाज़ से पानी छोड़े, जिससे दाल गल जाय। इसके बाद दो तोले नमक छोड़ दे और पकाये। जब दाल गल कर मिलने पर आ जाय, तब आधी छटाँक अमचूर छोड़ कर ऊपर से आध पाव घी डाल, पतीली अङ्गारे पर रख दे। थोड़ी देर उपरान्त भोजन के काम में लाये। यह दाल साधारण विधि से भी बनाई जा सकती है, अर्थात् पहले पानी में दाल को पका कर पीछे से हींग, ज़ीरा, राई और मिर्च से बघार कर भोजन करे। यह मिश्रित दाल खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

कलौंजी दाल

मूँग की छिलकेदार दाल आध पाव, उड़द की छिलकेदार दाल आध पाव, चने की छिलकेदार दाल आध पाव और मसूर की खड़ी दाल आध पाव—इन चारों दालों को बीन-फटक कर शाम को पानी में भिगो दे। दूसरे दिन सवेरे हाथों से मसल कर भूसी अलग कर डाले। एक छिलका भी किसी में न रहने पाये। पीछे धनिया एक तोला, लौंग एक माशा, दालचीनी एक माशा, इलायची दो माशे, दोनों ज़ीरे दो माशे, स्याह मिर्च चार माशे, हल्दी दो माशे—इन सबको पीस कर दाल में कच्चा ही सौन डाले। पीछे पतीली में आध पाव घी गरम करे और दो रत्ती हींग, छः माशे सफ़ेद ज़ीरा और दो लाल मिर्च छोड़, सुर्ख़ करे और दाल को छौंक कर ख़ूब भूने। पीछे अन्दाज़ का पानी और नमक छोड़, पकाये। जब दाल गल जाय, तो आधी छटाँक अदरक, पैसा भर धनिए का ज़ीरा, पैसा भर राई—

इन तीनों को ख़ूब महीन पीस कर आध पाव दही में मिला दे और दाल को थोड़ा-थोड़ा छोड़ता हुआ चलाता जाय। जब सब दही पड़ जाय, तब आध पाव घी छोड़ कर बटलोई अङ्गारे पर रख दे। पीछे थोड़े से घी में तेजपात का तड़का तैयार कर दाल को छौंक दे। इच्छा हो तो थोड़ा सा अमचूर छोड़ ले। उपरान्त भोजन करे। यह दाल भी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। उपरोक्त चारों दालों की भुजरी भी बनाई जाती है।

दालप्रिय

उड़द की दाल आध सेर और घी पाव भर लेकर पहले छटाँक भर घी बटलोई में छोड़, धनिया टका भर, हल्दी चार आने भर, लाल मिर्च छदाम भर पीस कर डाल दे। जब हल्दी पक जाय, तब जो दाल पहले ही से धोई हुई रक्खी है, उसे उसमें छोड़ दे और ख़ूब चला-चला कर भूने। पीछे अन्दाज़ से दाल के गलने भर का पानी छोड़ कर नमक छोड़, पकाये। जब दाल गल जाय, तब उसे चूल्हे से उतार ले। इधर दूसरी बटलोई में आध पाव घी, दो रत्ती हींग, छः माशे सफ़ेद ज़ीरा, दो माशे धनिए का ज़ीरा, दो फूल लौंग, एक पत्ता तेजपात, एक माशा बड़ी इलायची के दाने, एक माशा दालचीनी का चूरा, तीन माशे राई, चार रत्ती सौंफ़ और एक माशा स्याह ज़ीरा—इन सबको मधुरी आँच में सेंक कर ख़ूब सुर्ख़ करे। बाद में दाल को उसी में छौंक दे। ऊपर से आधी छटाँक अमचूर डाल दे और बटलोई उतार कर अङ्गारों पर रख कर, बचा हुआ घी छोड़ कर कटोरी से बटलोई का मुँह बन्द कर दे। पन्द्रह मिनिट के उपरान्त भोजन करे। यह दाल

अत्यन्त रुचिकर बनती है। इसी विधि से ही चाहे जिस दाल को 'दालप्रिय' बना डाले।

दलभजिया

यह दलभजिया कई प्रकार की बनाई जाती है; जैसे—चने की दाल और लौकी, चने की दाल और ककड़ी, चने की दाल और भाँटे की दलभजिया। इसी प्रकार अरहर की दाल और लौकी, अरहर की दाल और ककड़ी, मूँग की दाल और भाँटा, मसूर की दाल और आलू, मसूर की दाल और ककडी की भी दलभजिया बनाई जाती है। इन सब दलभजियों के बनाने की विधि प्रायः एक ही है; केवल अन्तर बघार, मसाला आदि का है, जिसे हम नीचे लिखते हैं:—

चने की दाल डेढ पाव, छिली ककड़ी या लौकी आध सेर, हरा धनिया पैसा भर, हल्दी पैसा भर, लाल मिर्च जितनी खाये, ज़ीरा छः माशे, हींग दो रत्ती और गरम मसाला घी का भुना एक तोला, अमचूर या खटाई चार रुपये भर, नमक एक तोला चार माशे लेकर रख ले। एक घण्टे पहले चने की दाल को साफ़ बीन, पानी में धोकर थोड़े पानी में भिगो रक्खे। उसके बाद बटलोई में दाल के फूल जाने पर अदहन में दाल छोड़ दे और पकने दे। जब दाल गलने पर आये, तब उसमें ककडी के या लौकी के कतरे छोड दे। ऊपर से पिसी हल्दी और नमक डाल, कटोरी से मुँह बन्द कर पकाये। जब दाल और ककड़ी गल कर आपस में मिल जायँ, तब बटलोई चूल्हे से उतार कर अङ्गारे पर रख दे। यदि दाल कुछ गाढी हो जाय, तो थोड़ा सा दही पानी में घोल कर छोड दे।

किन्तु यदि गाढी न हो, तो कुछ ज़रूरत नहीं है। फिर अमचूर छोड़ दे। अब करछुल में एक छटाँक घी गरम कर हींग, ज़ीरा और मिर्च का बघार तैयार कर दाल को छौंक दे। बाद को हरा धनिया ख़ूब महीन कतर कर दाल में छोड़ दे और भोजन के काम में लाये।

यदि चने की दाल और भाँटे की दलभजिया बनानी हो, तो ऊपर की विधि से ही दाल-भाजी गलाये। हो जाने पर खटाई छोड़ कर हींग और पञ्चफोरन का बघार दे। अरहर की दाल व लौकी या ककड़ी की दलभजिया में हींग, ज़ीरा, राई और मिर्च का बघार तैयार कर छौंक दे। मूँग की दाल और भाँटे की दलभजिया में हींग, मेथी, पञ्चफोरन के बघार से दाल छौंक दे। मसूर की दाल और आलू या ककड़ी की दलभजिया को हींग, ज़ीरा और गरम मसाले से छौंकना चाहिए। इसी प्रकार हरेक दाल और भाजी की दलभजिया को विचारपूर्वक खटाई, गरम मसाला और छौंक देकर बना डाले।

जिस प्रकार दलभजिया बनाई जाती है, उसी प्रकार शकपैता भी अनेक प्रकार का बनाया जाता है; जैसे—उड़द की दाल के साथ चने का शाक, मेथी का शाक, बथुए का शाक, पोई का शाक, सोये का शाक, पालक का शाक, चौराई का शाक आदि का शकपैता बनाया जाता है। इसी तरह उड़द की दाल, मूँग की दाल, मोथी, मटर, चना, अरहर, लोबिया और मसूर आदि दालों के साथ शाक डाल कर शकपैता बनाया

शकपैता

जाता है। बहुत से लोग इसे बड़े चाव से खाते हैं। इसके बनाने की विधि नीचे दी जाती है :—

जिस शाक का सकवैता बनाना हो, उसे लेकर खूब साफ़ बीन डाले, जिससे उसमें सड़ी-गली पत्ती न रहने पावे। इसके बाद पानी में खूब मलल-मलल कर धो डाले। जब पानी धोने पर सफ़ेद गिरे, तब उसे हँसिये से खूब महीन कतर कर अपने पास रख ले। अब जिस दाल के साथ सकवैता बनाना हो, उस दाल को बीन-फटक कर साफ़ कर ले। मान लो अरहर की दाल और चने के शाक का सकवैता बनाना है, तो आध सेर दाल और पाव भर साफ़ किया हुआ शाक लेना चाहिए। कोई-कोई पौन या बराबर भी शाक डालते हैं। यह अपनी इच्छा पर है। परन्तु परिमाण यही है, जो इस ग्रन्थ में दिया जाता है।

बटलोई में थोड़ा सा अदहन तैयार कर पहले दाल छोड़ दे, उसके ऊपर से कतरा हुआ शाक डाल कर बटलोई का मुँह बन्द कर पकावे। जब पकते-पकते शाक और दाल दोनों गल जावें, तब सावन* पानी में घोल कर छोड़ दे। उसी समय यह भी देख

---

* सावन—सकवैता बनाने के समय बटलोई या बोलरी आदि का आधा (एक सेर सकवैता में एक छटाँक आटे के हिसाब से) पानी में घोल कर छोड़ा जाता है, उसी को सावन कहते हैं। इस सावन के डालने से सकवैता मिल जाता है। जो लोग सावन घोल कर नहीं डालते, उनका बनाया सकवैता हिल-मिल नहीं होता। शाक, दाल और पानी—तीनों अलग-अलग रहते हैं। सावन सकवैते का प्रधान अंग है।

ले कि पानी दाल में ठीक है या नहीं। कम हो तो उसी समय पानी छोड़ दे। बाद को अन्दाज़ से नमक छोड़ कर अङ्गारों पर बटलोई रख दे। यदि इच्छा हो, तो थोड़ी सी खटाई भी छोड़ दे और बाद में एक रत्ती हींग पानी में घोल कर डाल दे, और नीचे-ऊपर चला कर पुनः ढँक दे और ख़ूब पकाये, जिसमें लावन पक जाय। अब पानी से करछुल धो डाले और आग में रख कर लाल करे। पीछे आधी छटाँक घी छोड़ कर एक रत्ती हींग और दो लाल मिर्च का तड़का तैयार कर दाल छौंक दे। और आध पाव घी डाल कर ढँक दे, और पाँच-दस मिनिट बटलोई अङ्गारों पर रहने दे।

शकपैता ज़्यादातर बाजरे की रोटी या जोन्हरी की रोटी के साथ अधिक प्रिय लगता है; वैसे चाहे जिसके साथ खाया जा सकता है। हाँ, एक बात का ध्यान ज़रूर रहे कि यदि रोटी के साथ शकपैता खाना हो तो गाढ़ा बनाये और चावलों के साथ खाना हो तो पतला। इसी प्रकार चाहे जिसका शकपैता बना ले।

कितने ही लोग शाक को पानी में पहले उबाल कर पानी निचोड़ लेते हैं, तब बनाते हैं। इस विधि से बनाने के लिए शाक को पानी में उबाल कर उसका सब खारा पानी निचोड़ डाले तब बनाये। पानी में शाक उबाल लेने से उसका कड़ुवापन एवं खारापन निकल जाता है। इसीसे उबाला जाता है।

जिसमें दाल, शाक और पानी—तीनों आपस में मिले रहें। बाजरे या जोन्हरी ही का आटा लावन में पड़ता है। यदि इनका अभाव हो, तो आधी छटाँक गेहूँ या जौ का आटा डाला जा सकता है।

वड़ी (कोंहड़ौरी) पाव भर, अरहर या मसूर की दाल आध सेर, हल्दी दो माशे, धनिया एक तोला, मिर्च चार माशे, लौंग एक माशा, इलायची एक माशा, दालचीनी एक माशा, दोनों ज़ीरे डेढ माशे, तेजपात डेढ़ माशे

दलबरी

लेकर पहले बटलोई में एक रुपया भर घी डाल, हल्दी आदि सब मसाला छोड़, मधुरी आँच से भून डाले। उपरान्त उसे सिल पर पीस डाले। बाद में एक छटाँक घी बटलोई में छोड, बड़ी के दो-दो टुकड़े कर भूने। जब बड़ी सुर्ख़ हो जाय, तब दाल को दो पानी से धोकर छोड़ दे और कुछ देर चलाता रहे। इसके बाद अन्दाज़ से दाल के गलने लायक़ पानी और नमक छोड़ कर बटलोई का मुँह बन्द कर पकाये। जब दाल फट जाय, तब गरम मसाला छोड़ कर एक बार चला दे और ढकन से बन्द कर बटलोई को अङ्गारे पर रख दे। हो सके तो ऊपर से आध पाव घी और छोड़ दे। जब दाल गल जाय, तब हींग, मिर्च, राई और ज़ीरे का बघार तैयार कर छौंक दे, उपरान्त भोजन के काम में लाये।

चने की दाल पाव भर, बड़ी आध पाव और भाँटा नरम डेढ़ पाव, हरा धनिया पैसा भर, हल्दी धेला भर, मिर्च धेला भर, अदरक दो रुपये भर लेकर पहले थोड़े से घी में बड़ी छोड़ कर भून डाले और किसी बर्तन में निकाल

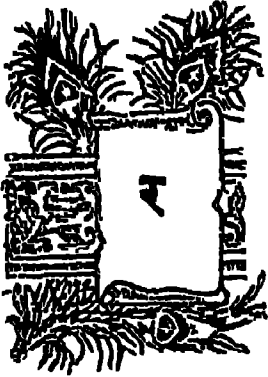
दलबरी-शाक

कर पास रख ले। बाद में चने की दाल को दो-तीन पानी से ख़ूब धो डाले। जब ख़ूब साफ़ हो जाय, तब धोकर थोड़े से घी में भूने। ऊपर से अदरक पीस कर उसका रस छोड़ता जाय। जब सब

रस पड़ जाय और दाल में सुगन्धि आने लगे, तब बड़ी भी उसमें छोड़ दे और आध पाव दही डाल कर पुनः भूने। जब दही ख़ुश्क पड़ जाय, तब भाँटे के पतले-पतले कतरे बना कर उसमें छोड़ दे। ऊपर से हल्दी और अन्दाज़ से नमक छोड़ कर एक बार चला दे और कुछ देर के लिए बटलोई का मुँह ढँक दे। इसके बाद अन्दाज़ से थोड़ा सा पानी छोड़ दे, जिसमें दाल गल जाय और ज़्यादा पानी न रहे; फिर पकाये। जब दाल गल जाय तब बटलोई चूल्हे से उतार कर करछुल से एक बार ख़ूब घोट कर और बटलोई अङ्गारे पर रख कर आधी छटाँक अमचूर छोड़ दे तथा पानी में एक रत्ती हींग घोल कर डाल दे। अब एक बार चला कर आध पाव घी छोड़ कर ढँक दे। कुछ देर बाद काम में लाये।

इसी प्रकार चाहे जिस-जिस वस्तु की भाजी बनानी हो, उसे बुद्धिमानी के साथ सोच-समझ कर बना ले। बड़ी अधिकतर अरहर की दाल के साथ, आलू के साथ, भाँटे के साथ ज़्यादा स्वादिष्ट बनती है। बड़ी की तरह मुँगौड़ी भी आलू के साथ अच्छी बनती है।

पञ्चम् अध्याय

भात-प्रकरण

सोई में जितने पदार्थ हैं, उन सब में चावल सर्वश्रेष्ठ माना गया है, यहाँ तक कि अन्नों में सब से पहले नाम चावल का आता है। देवता लोग भी इससे प्रसन्न होते हैं। इसी से पाक-प्रणाली में ग्रन्थ-कारों ने भात की अधिक प्रशंसा की है। एक गँवारू मसल भी है कि "जहाँ भात नहीं तहाँ जात नहीं।" विना भात के रसोई भी सूनी मालूम होती है। इसी-लिए हमारे पाक-शास्त्र के प्रणेता आचार्यों ने इसके राँधने के लिए कई नियमों का पालन करना बतलाया है; क्योंकि चावलों की अनेक जातियाँ हैं। उनके पृथक्-पृथक् स्वाद हैं और भिन्न-भिन्न गुण हैं। विशेषकर चावल शीघ्र पचने वाला भी है और देर में भी पचने वाला है। यह केवल उसके रन्धन के ऊपर निर्भर है। रन्धन-दोष से यही चावल प्राणघातक भी हो जाता है। इसीसे इसके रन्धन करने वालों के उपकारार्थ आचार्यों ने कुछ नियम बताये हैं, जिसे हम पाठकों के हितार्थ नीचे प्रकाशित करते हैं :—

साधारणतया चावल को तिगुने पानी में पकाना चाहिए।

जैसे—यदि एक सेर चावल पकाना है, तो उसके लिए कम से कम तीन सेर पानी का अदहन देना चाहिए। यदि पानी इससे कम रक्खा जायगा, तो चावल अच्छा न सिद्ध होगा। अतएव जहाँ तक हो, चावल को ज़्यादा पानी में पकाना चाहिए। चावल के पकाने के समय पहले तेज़ आँच देनी चाहिए। जब उफान आ जाय, तब मध्यम आँच रक्खे और फिर गल जाने पर मन्द आँच रखनी चाहिए। यदि ऐसा न करके एकरस ही आँच दी जायगी, तो चावल गल जायँगे अर्थात् भात लौंदा हो जायगा। पकाने के समय बार-बार उसे न चलाना चाहिए। अधिक चलाने से चावल टूट कर ख़राब हो जाते हैं।

ज्ञातव्य बातें

नये चावलों की अपेक्षा पुराने चावलों में ज़्यादा आँच की आवश्यकता होती है। यदि चावल पकते ही फ़ौरन खिलाना है, तो अच्छी तरह तीनों कनी गला कर, तब माड़ पसाना चाहिए। यदि कुछ देर में भोजन कराना है, तो एक कनी रहते माड़ पसाना उचित है। थोड़ी देर रहने से बटलोई की गरमाहट से वह कनी स्वयं गल जायगी। यदि ऐसा न किया जायगा, तो भात फरफरा नहीं बनेगा। भात की तारीफ़ फरफरे की है। परन्तु ऐसा फरफरा भी नहीं, जो कच्चा रह जाय, क्योंकि कहावत है—"भाले की अनी सही जाती है, चावलों की कनी नहीं पचती।" इसलिए चावलों को विशेष सावधानी से पकाये, जिसमें वह न तो गल ही जायँ और न कच्चे ही रहें।

जहाँ पर विवाह आदि ज्योनार में अधिक चावल बना कर देर तक रक्खा जाता है, वहाँ भी यही नियम रखना चाहिए कि

चावलों में एक कनी रख कर माड़ पसाया जाय और किसी उचित स्थान में भात उँडेल कर किसी ढौरी आदि से ढँक दे। ऐसा करने से परोसने के समय चावल फरफरे रहेंगे और कनी गली मिलेगी।

हमारे देश में दो प्रकार के चावल व्यवहार में लाये जाते हैं। एक अरवा (आतप) और दूसरे भुजिया (सिद्ध)। अरवा चावलों में कामिनी, दाऊदखानी, दिलखुशाल, बासमती आदि उत्तम होते हैं और भुजिया चावलों में सेला, बालम आदि उत्तम माने जाते हैं। अक्सर दूकानदार चावलों में घुन आदि न लगने के लिए चूने का चूरा आदि मिला देते हैं। इसलिए चावलों को जब खरीदें, चाहे अरवा हो या भुजिया, उसे अच्छी तरह फटक कर ले। बाद को पकाने के पहले दस-पाँच मिनिट तक पानी में धोकर उसे पड़ा रहने दे। उपरान्त गरम अदहन में छोड़, पकाये। एक सर्वथा चाहे पानी में चावलों को न भिगोये, परन्तु खौलते हुए पानी में छोड़ कर ज़रूर पकाये, इससे चावल फूलेंगे और देखने में साफ़-सुथरे और रुचिकर प्रतीत होंगे।

चावल बनाना

पकाते समय चावलों को दो-तीन बार से अधिक न चलाये। जब माड़ पसाने को हो, तब तो बिलकुल न चलाये। माड़ पसाने के लिए झन्ना अथवा झिरझिरा कपड़ा व्यवहार में लाना उचित है। यदि भात में माड़ रह जायगा, तो वह लदबद बनेगा। इसलिए माड़ पसाते समय यदि बटलोई के पेंदे पर दो अङ्गारे रख दिये जायँ, तो बिलकुल पानी निकल जायगा।

चावल देखने में जितना फरफरा, सफेद और हलका होगा, उतनी ही उसकी अधिक प्रशंसा होगी। चावल खाने में लघु है, पेशाब अधिक और खुलासा लाता है; क्षुधा को बढ़ाता है; स्रोतों के लिए उपकारी है और तृप्तिकारक है।

चावल अनेक प्रकार से बनाये जाते हैं। अब इनके बनाने की विधि नीचे प्रकाशित की जाती है:—

(१)

साधारण विधि

साधारणतया चावल (अरवा अथवा भुजिया) दो प्रकार के होते हैं—एक तो नये और दूसरे पुराने। इनके पकाने की विधि भी अलग-अलग है। नये चावल तो बहुत जल्दी गल जाते हैं, और पुराने देर में गलते हैं। सबसे पहले हम नये चावलों के पकाने की विधि ही लिखते हैं। यद्यपि नया चावल फूलता नहीं, तथापि खाने में बहुत मीठा होता है। इसके बनाने में ज़रा सावधानी रखनी चाहिए। यदि नये चावल बनाने हों, तो उन्हें पहले ख़ूब फटक-बीन कर साफ़ कर डाले। पीछे ख़ूब गर्म चौगुने पानी में धोकर छोड़ दे। पलटे से चला कर बटलोई का मुँह बन्द कर पकाये। जब एक उफान आ जाय, तब फिर एक बार चला दे। जब डेढ़ कनी गल कर डेढ़ कनी बाक़ी रह जाय, तब उसे झन्ने से या कपड़े के छन्ने से पसा डाले। उपरान्त सेर पीछे एक छटाँक घी ऊपर से डाल कर बटलोई अङ्गारे पर थोड़ी देर रख दे। पाँच मिनिट के उपरान्त एक बार करछुल की डाँडी से नीचे-ऊपर चला कर भोजन के काम में लाये।

(२)

चावलों को बीन-फटक कर तीन पानी से धो डाले, उपरान्त बटलोई में छोड़ कर ऊपर से डेढ़ अङ्गुल पानी भर दे और पकाये। जब उफान आ जाय तब चला दे। जब दुबारा उफान आये, तब पुनः उसे नीचे-ऊपर अच्छी तरह चला दे। बाद को सेर पीछे एक छटाँक घी डाल कर बटलोई अङ्गारे पर रख कर ढँक दे। जब चावल अच्छी तरह गल जायँ, तब खाने के काम में लाये। यह चावल फरफरे होंगे और खाने में बड़े ही मीठे एवं तृप्तिकर बनेंगे। बिना माड़ पसाये चावल बढ़िया नहीं बनते।

बिना माड़ की विधि

(१)

पहले चावलों को फटक-बीन कर साफ़ कर डाले। उपरान्त तीन-चार पानी से ख़ूब मसल-मसल कर धो डाले। बाद को पानी में भिगो कर रख दे। इधर बटलोई में पानी चढ़ा कर अदहन गरम करे। जब पानी खौलने लगे, तब चावलों का पानी पसा कर छोड़, चला दे। जब एक उफान आ जाय, तब दुबारा चला दे। जब देखे कि चावलों में एक कनी गलने को बाक़ी रह गई है, तब छूआ आदि से माड़ पसा डाले। फिर सँड़सी से बटलोई को पकड़ कर ज़रा सा झकझोर दे। उपरान्त एक छटाँक घी छोड़ कर बटलोई को अङ्गारों पर रख कर कटोरी से मुँह ढँक दे। थोड़ी देर में चावल खिल जायँगे। इसके बाद खाने के काम में लाये।

पुराने चावल

(२)

चावलों को फटक-बीन कर तीन-चार पानी से ख़ूब धो डाले

और पतीली में भर कर ऊपर से डेढ पोर पानी भर दे और मुँह बन्द कर चूल्हे पर चढ़ा दे। पहले उसे कड़ी आँच लगाये। जब एक उफान आ जाय, तब आँच धीमी कर दे और एक बार अच्छी तरह नीचे-ऊपर चला दे। जब देखे कि पानी सूख चला और चावलों में एकाध कनी बाक़ी रह गई है, तब इच्छानुसार घी छोड़, पतीली को सँड़सी से पकड़, झकझोर कर अङ्गारों पर रख दे। थोड़ी देर के बाद भोजन के काम में लाये।

दूसरी विधि

बीन-फटक कर चावलों को पानी से ख़ूब साफ़ धो डाले। पीछे पतीली में अदहन गरम कर चावलों को छोड़, मधुरी आँच से पकाये। जब चावल की डेढ़ कनी गल जाय और डेढ़ बाक़ी रहे, तब पतले कपड़े से माड़ पसा डाले। पीछे आध पाव घी छोड़ कर पलटे के डण्डे से नीचे-ऊपर चला कर, पतीली अङ्गारे पर रख कर मुँह ढँक दे। थोड़ी देर बाद चावल खिल जायँगे। यह चावल बड़े ही मीठे और स्वादिष्ट बनते हैं।

तीसरी विधि

एक चौड़े मुँह के बर्तन में कुछ ज़्यादा पानी का अदहन गरम करे। इधर चावलों को फटक-बीन, तीन-चार पानी से ख़ूब साफ़ धोकर एक अँगोछे में रख, ढीली शकल की पोटली बनाये। उपरान्त पतीली पर एक लकड़ी बेड़ी रख कर उसी में पोटली लटका दे। पानी से दो-तीन अङ्गुल ऊँची

विशेष विधि

पोटली रहनी चाहिए, जिसमें पानी उसे न छूने पाये। ऊपर से किसी बर्तन से पतीली का मुँह ढँक कर मधुरी आँच से पकाये। अन्दाज़ से अथवा आधे घण्टे के बाद चावलों को पोटली से निकाल कर देखे कि गले हैं या कुछ बाकी हैं। यदि गल गये हों, तब तो पतीली का पानी फेंक दे और यदि कुछ कसर बाक़ी हो, तो उसी खौलते पानी में चावलों को छोड़ कर तुरन्त ही माड पसा डाले। उपरान्त एक सेर चावलों में पाव भर के हिसाब से घी छोड़, अङ्गारों पर पतीली ढँक कर रख दे। दस मिनिट के उपरान्त चावल के दाने-दाने खिल जायँगे। यह चावल खाने मे बड़े मीठे और स्वादिष्ट बनते हैं, परन्तु इनके बनाने में विशेष सावधानी रखने की आवश्यकता है। पानी से पोटली छूने न पाये और न चावल कच्चे ही रहने पायें।

(७)

बिना पानी की विधि

जितने महीन और बढिया चावल होंगे, उतने ही अच्छे बनेंगे। एक सेर चावलों को बीन-फटक कर दो-तीन पानी से धो डाले। उपरान्त एक मारकीन या गाढ़े के अँगोछे में ढीली पोटली बना कर ऊपर बताई रीति से एक बड़ी सी पतीली में तीन हिस्सा पानी भर कर उसके मुँह पर बाँस की चार-पाँच खपाचियाँ रक्खे और उसी पर उस पोटली को रख दे। उपरान्त किसी ऐसे बर्तन से ढँक दे, जिसमें चावल ढँक जायँ, अर्थात् भाप न निकलने पाये। पीछे चूल्हे पर पतीली रख कर मधुरी आँच से पकाये। बीस-पचीस मिनिट के उपरान्त ढक्कन खोल कर पोटली निकाल डाले। अब

देखे कि चावल गल गये या नहीं। यदि कुछ कसर बाकी हो तो पतीली का पानी फेंक दे और पाव भर घी गरम कर उसी में उन चावलों को छोड़ दे और ऊपर से एक छटाँक दूध के छींटे देकर पतीली का मुँह ढँक दे। दस-पन्द्रह मिनिट तक अङ्गारे पर पतीली रख कर उतार ले। यदि चावल भाप में ही गल गये हों, तो दूध के छींटे देने की ज़रूरत नहीं है, केवल घी में फरफरा होने के लिए दम पर रक्खे और तैयार होने पर काम में लाये। यह चावल भी खाने में बड़े ही मीठे और रुचिकर बनते हैं, चीनी के साथ खाने से तो और भी स्वादिष्ट लगते हैं।

अच्छे महीन चावल लेकर, साफ़ कर, दो-तीन पानी से धोकर दो घड़ी तक पानी में भिगो दे। इधर एक चौडा पत्थर आग में

दूसरी विधि

इस तरह गरम करे जो लाल हो जाय। पीछे उसी पत्थर पर चावलों को पानी से निकाल कर बराबर से फैला कर बिछा दे। ऊपर से मारकीन का मोटा अँगोछा भिगो कर चावलों को ढँक दे, थोडी देर उपरान्त गल जायँगे। तब सब चावलों को पत्थर पर से बटोर कर पतीली में रख दे और ऊपर से पाव भर घी गरम कर छोड़ दे। बाद को पलटे से नीचे-ऊपर चला कर पाँच मिनिट दम पर पतीली रहने दे। उपरान्त भोजन के काम में लाये। यह चावल भी बड़े ही स्वादिष्ट बनते हैं। इसके बनाने में शीघ्रता नहीं करनी चाहिए, धैर्य के साथ सब काम करे।

उपरोक्त विधि से महीन चावलों को बीन-फटक, पानी से

धोकर दो घड़ी तक पानी में भिगो कर रख दे। पीछे पानी से निकाल, एक बाँस की दौरी में रख दे, जिससे उसका सब पानी निथर जाय। तब उसमें दो माशे सफ़ेद ज़ीरा, दो माशे छोटी इलायची के दाने और एक तोला छः माशे सेंधा नमक पीस कर चावलों में मसल दे। नमक मलने के समय यह ध्यान रहे कि कड़े हाथ से न मला जाय, नहीं तो चावल टूट जायँगे। पीछे एक पतीली में उन्हें भर दे और मुँह बन्द कर दे। बाद को लकड़ी के कोयले सुलगा कर पतीली के दोनों तरफ़ अर्थात् कुछ नीचे और कुछ ढँकने पर अङ्गारे रख कर दम में पकाये। बीस-पचीस मिनिट के बाद ढँकने पर से अङ्गारे को हटा कर देखे तो चावल गले हुए मिलेंगे। इसके बाद दूसरी पतीली में इच्छानुसार घी छोड, चावलों को ज़रा सा भून डाले। उपरान्त भोजन के काम में लाये। यह चावल भी बड़े ही ज़ायक़ेदार बनते हैं। इसे बढ़िया दही के साथ भोजन करना चाहिए।

नमकीन

(३)

दूसरी विधि

अच्छे महीन चावलों को बीन-फटक कर तीन पानी से ख़ूब मसल-मसल कर धो डाले और पानी में भिगो दे। तब तक पतीली में अदहन गरम करे। डेढ़ माशे पिसी हल्दी और अन्दाज़ से नमक उसी अदहन में डाल दे। इसके बाद पानी से चावल निकाल कर खौलते अदहन में छोड, पकाये। जब चावलों में एक कनी बाकी रह जाय, तब माड़ पसा डाले और दूसरी पतीली में आध पाव घी, छः माशे ज़ीरा, दो माशे राई, एक रत्ती हींग और चार माशे स्याह मिर्च

छोड़, सुर्ख़ करे। जब मसाला भुन जाय, तब वह चावल उसमें छोड़, पलटे से ख़ूब भूने। ऊपर से थोड़ा सा घी और छोड़ पतीली का मुँह ढँक और अङ्गारे पर रख कर कुछ देर दम खाने दे।

(७)

महीन चावल एक सेर बीन-फटक कर पानी में धो, कुछ देर भीगने दे और पतीली में पाव भर घी गरम करे और दो तोले

तीसरी विधि

सफ़ेद ज़ीरा, राई आठ माशे, हींग दो चावल भर, लाल मिर्चें दो, छः माशे धनिए का ज़ीरा, दो माशे स्याह मिर्चें और केशर दो माशे ले और केशर को छोड़ बाक़ी के सब मसाले घी में गरम करे। अब चावलों को पानी से निकाल कर छौंक दे और अन्दाज़ से पानी और नमक डाल, पकाये। पानी ऐसा रक्खे कि माड़ न पसाना पड़े, अर्थात् चावलों से डेढ़-सवा अङ्गुल ऊपर पानी रक्खे। जब वह पक कर एक कनी गलने को बाक़ी रह जाय, तब चूल्हे से पतीली उतार कर अङ्गारे पर रख दे और केशर थोड़े से पानी में पीस, डाल दे। ऊपर इच्छानुसार थोड़ा घी छोड़, मुँह ढँक दे। दस मिनिट के बाद चावल तैयार हो जायँगे।

(७)

एक सेर बढ़िया महीन चावल बीन-फटक कर दो-तीन पानी से मसल-मसल कर धो डाले। उपरान्त पानी में भिगो दे और

चौथी विधि

पतीली में डेढ़ तोले नमक छोड़, ढाई सेर पानी का अदहन गरम करे। पानी खौल जाने पर चावलों को पानी से निकाल कर अदहन में छोड़, चला दे और

पकने दे। इधर डेढ़ तोले नमक, छः माशे लाल मिर्च और दो माशे केशर भी पाव भर घी में घोट कर पास रख ले। जब चावल की एक कनी पकने को बाक़ी रहे, तब उसे पतले कपड़े से पसा डाले। उपरान्त नमक, मिर्च और केशर मिला, घी छोड़ कर पलटे से नीचे-ऊपर चला कर पतीली अङ्गारों पर रख, उसका मुँह ढँक दे। पाँच मिनिट के बाद एक बार पुनः चला दे। उपरान्त दस मिनिट के बाद उतार ले।

इस विधि से बनाये हुए चावल बड़े ही स्वादिष्ट और प्रशंसा के योग्य बनते हैं। दिलपसन्द चावल बनाने के लिए बढ़िया दिल-

दिलपसन्द

बक्सा चावल एक सेर, दूध ताज़ा एक सेर, मठा-दही दो सेर, घी पाव भर, नमक तीन तोले, केशर दो माशे और काग़ज़ी नींबू एक संग्रह करे और पूर्वोक्त विधि से चावलों को बीन-फटक, पानी से अच्छी तरह धो डाले। फिर अदहन में एक तोला नमक और चावल छोड़, पकाये। जब एक उफान आ जाय, तब उसे पसा डाले। फिर दही, नमक और काग़ज़ी नींबू का रस उसमें छोड दे और पलटे की डाँडी से नीचे-ऊपर चला कर पुनः पकाये। जब चावल की एक कनी गलने को बाक़ी रह जाय, तब किसी पतले कपड़े में उँडेल कर सब पानी निकाल डाले और हवा में फैला कर ठण्डा करे। पीछे एक मिट्टी की हाँडी लेकर चूल्हे पर गरम करे। जब तक हाँडी अच्छी तरह गरम न हो, तब तक बराबर हाँडी के भीतर दूध के छींटे देता रहे। जब हाँडी ख़ूब गरम हो जाय, तब उसमें चावल छोड़ दे। ऊपर से केशर

को बचे दूध में पीस कर डाल दे और घी छोड़ कर हाँडी का मुँह बन्द कर, कुछ देर के लिए अङ्गारों पर रख दे। पीछे दही के साथ इसे भोजन करे। इस पाक-विधि को बादशाही ज़माने में "गिलानी-पाक" भी कहते थे। यद्यपि खाने में यह चावल बड़े ही स्वादिष्ट बनते हैं, परन्तु बनाने में खटराग अधिक है।

मीठे चावल

एक सेर अच्छा महीन चावल, चीनी एक सेर, घी अपनी शक्ति के अनुसार और दूध आध पाव लेकर पहले चावलों को साफ़ बीन-फटक कर तीन पानी से धो डाले। पीछे डेढ़ सेर पानी में चीनी छान कर शर्बत बना डाले, फिर पतीली में अदहन की जगह उसे चढ़ा कर उसमें चावल छोड़ दे और पकाये। जब चावलों की दो कनी गल जाय, तब चूल्हे से पतीली उतार कर अङ्गारे पर रख दे, और घी और दूध उसमें छोड़ कर एक बार चला दे। बाद को पतीली का मुँह बन्द कर दम खाने दे। थोडी देर के बाद मीठे चावल बन जायँगे। इस चावल के दाने-दाने खिल जायँगे और खाने में बड़े मीठे होंगे।

दूसरी विधि

एक सेर बढिया महीन चावल, चीनी एक सेर, घी पाव भर लेकर पहले चावलों को बीन-फटक कर दो-तीन पानी से धो डाले, पीछे एक कपड़े पर फैला कर पानी सुखा डाले। फिर चूल्हे पर पतीली चढा कर आध पाव घी गरम कर, चावलों को भूने। जब कुछ सुर्ख़ी आ जाय, तब चीनी का शर्बत बना कर उसमें छोड, पकाये। जब चावल की एक कनी

गलने को बाक़ी रहे, तब पतीली चूल्हे से उतार अङ्गारे पर रख कर, उसमें बचा हुआ घी छोड़ दे और पलटे की डाँडी से चला कर नीचे-ऊपर कर दे। उपरान्त ढाँक, कुछ देर दम देकर उसको उतार ले।

तीसरी विधि

पहले चावलों को बीन-फटक कर अच्छी तरह पानी से धो डाले। इसके बाद पानी का अदहन गरम कर उसी में चावलों को पसावे। जब चावलों की डेढ़ कनी बाक़ी रह जाय, तब उसे पसा डाले। पीछे चावलों के बराबर चीनी और चौथाई घी छोड कर पलटे से चला दे। उपरान्त पतीली का मुँह बन्द कर अङ्गारों पर रख दे। बाद को छः माशे छोटी इलायची पीस कर उसमें डाल दे और भोजन करे।

विशेष विधि

एक सेर बढ़िया चावल, घी एक सेर, चीनी एक सेर, दूध डेढ़ सेर, केशर दो माशे, किशमिश एक छटाँक, बादाम दो तोले और छोटी इलायची छः माशे लेकर पहले चावलों को अच्छी तरह बीन-फटक कर पानी से धो डाले। उपरान्त दूध गरम करे। जब दूध में एक उफान आ जाय, तब चावल छोड़ कर पकाये। यह चावल पकने के समय उफनता ज़्यादा है, इसलिए इसके चलाने में और आँच देने में सावधानी रखनी चाहिए। जब चावलों में नाम-मात्र की कड़ाई रह जाय, तब उसमें चीनी और सब घी गरम करके छोड़ दे। साथ ही केशर भी दूध में रगड़ कर छोड़ दे और दम पर बटलोई को रख दे। इसके

उपरान्त किशमिश, बादाम और इलायची वगैरह कतर-पीस कर छोड़ दे और नीचे-ऊपर चला कर भोजन के काम में लाये।

(७)

मुश्की मीठे चावल

एक सेर बढ़िया चावल को साफ़ कर कुछ देर के लिए पानी में भिगो दे। इसके बाद बराबर की चीनी सवा सेर दूध में मिला कर गरम करे और उसी में पानी से निकाल कर चावल छोड़ दे। साथ ही दो चावल मुश्क (कस्तूरी) और दो माशे केशर को दूध में पीस कर मिला दे, तथा आध सेर घी छोड़ कर पकाये। जब केशर का रङ्ग सर्वत्र एक-सा हो जाय, तब एक तोला चिरौंजी, दो तोले महीन कतरी हुई बादाम, एक तोला पिस्ता की हवाई कतरी, छटाँक भर धुली किशमिश और दलकचरा किये हुए छः माशे छोटी इलायची के दाने मिला दे और बटलोई उतार कर अङ्गारे पर रख, दम दे। जब चावल ख़ूब खिल जायँ, तब परोस कर भोजन करे।

(७)

मुश्की घृतान्न

बढ़िया चावल एक सेर, चीनी दो सेर, मुश्क (कस्तूरी) दो चावल भर, केशर आठ रत्ती, दूध पाव भर, घी सवा सेर, छिले-कतरे बादाम पाव भर, धुली किशमिश पाव भर, छोटी इलायची के दलकचरे दाने एक तोला लेकर पहले चावलों को धोकर कुछ देर रख दे। बाद को पाव भर पानी और दूध में चीनी की चाशनी तैयार करे और उसी में केशर भी छोड़ दे, और पानी से चावल निकाल कर उसी चाशनी में छोड़, मधुरी आँच से पकाये। जब चाशनी सूखने पर आ जाय, तब

घी छोड़ दे। साथ ही लवङ्ग आदि छोड़ कर नीचे-ऊपर चला दे। बाद को कुछ दूध में घोल कर छोड़ दे और कटोरी से ढँक दे और अङ्गारे पर रख कर पतीली को दम दे। जब चावल तैयार हो जाय, तब कुछ बूँद गुलाब या केवड़े के इत्र अथवा एक छटाँक गुलाब-जल के छींटे देकर पतीली ढँक दे और आग से उतार ले। इसके बाद खाने के काम में लावें।

ⓞ

यह विधि मुसाफ़िरी में, जब कि पास में चावलों के पकाने को कोई बर्तन नहीं रहता, बड़ा काम करती है। इस विधि में चावल खूब महीन होने चाहिए। चावल खूब बीन-छान कर मोटी गज्जी (गाढ़ा) या मोटे कपड़े में रख, पानी से खूब धो डाले। उपरान्त ज़मीन में एक इतना बड़ा गड्ढा खोदे, जिसमें चावल की पोटली रक्खी जा सके और चावलों के फूलने भर की जगह चारों तरफ़ बची रहे। उसी में पोटली रख दे और ज़रा-सा पानी का छींटा देकर, ऊपर एक-दो पत्ते रख कर बालू, मिट्टी आदि से ढँक दे। बाद को उपलों की आग उस पर सुलगा दें। कम से कम तीस-चालीस मिनिट के उपरान्त आग हटा कर पोटली निकाल ले, चावल गले मिलेंगे। यह चावल खाने में इतने मीठे बनेंगे, जितने बर्तन के पके न बनेंगे। उपरान्त पत्तल आदि में परोस कर भोजन करे।

बिना बर्तन की विधि

ⓞ

मटर का भात दो प्रकार से बनाया जाता है। एक तो थोड़े

पानी में पकाते हैं और उसमें से माड़ नहीं निकाला जाता, दूसरे विशेष क्रिया के द्वारा बनाया जाता है, उसमें से माड़ पसाया जाता है। दोनों प्रकार की विधियाँ नीचे दी जाती हैं :—

बाजरे का भात

पहले सूप से मोटा-मोथा बाजरा फिरा ले। फिर उसमें थोड़ा पानी छोड़ ओखली में हलकी चोट से कुछ देर छाँटे। पीछे ज़ोर-ज़ोर से चोट देकर यहाँ तक छाँटे कि भीतर की सफेद मींगी निकल आये। बस, यही बाजरे के कूटने की विशेषता है। अब सूप से फटक कर भूसी अलग कर दे और पतीली में अदहन गरम कर, बाजरे को छोड़ दे। यह ध्यान रहे कि पानी बाजरे से चार अङ्गुल से ज़्यादा ऊँचा न रहे। एक बात और भी ध्यान में रक्खे कि यह पेंदे में लगता है। इसलिए पलटे से बराबर चलाता रहे। जब गल जाय, तब इच्छानुसार थोड़ा-सा घी गरम कर छोड़ दे। उपरान्त दही, दूध या मठे से भोजन करे। यह दाल आदि से कम खाया जाता है।

❦

विशेष विधि

ऊपर की विधि से बाजरे को फिरा कर पानी से ख़ूब धो डाले, उपरान्त हवा में फैला दे। जब पानी कसक (निथर) जाय, तब ओखली में डाल, ख़ूब छाँटे। फिर भूसी फटक कर पुनः पानी से धो डाले। बाद को छटाँक भर मठा और डेढ तोला पिसा नमक छोड़, चावलों में सौन कर कुछ देर को रख दे और बड़े बर्तन में चौगुना अदहन गरम कर वह चावल छोड़ दे। जब चावल गल जायँ, तब झरने से माड़ पसा

डाले। उपरान्त सेर भर बाजरे में पाव भर घी छोड़ कर अङ्गारे पर दम खाने दे। बाद को भोजन करे। ये चावल फरफरे बनेंगे और खाने में अत्यन्त रुचिकर होंगे।

पहले उपरोक्त विधि से बाजरे को कूट-धोकर उससे ड्योढ़ी चीनी की पानी में चाशनी बना कर उसमें चावल छोड़, पकाये। जब वह गल जायँ, तब इच्छानुसार घी छोड़, अङ्गारे पर दम दे। बाद को अच्छे मीठे दही या दूध के साथ भोजन करे। बाजरे की खिचड़ी प्रायः दही-दूध के साथ ही खाई जाती है।

बाजरे का मीठा भात

जौ का भात बनाने में ज़रा परिश्रम की ज़रूरत पड़ती है। किन्तु यह भात रोगी पुरुष के लिए अथवा गरम प्रकृति वाले कमज़ोर व्यक्ति के लिए बड़ा ही गुणकारी होता है। बनाने की विधि यह है कि सूप से मोटे-मोटे जौ फिरा कर पानी से धोकर धूप में कुछ देर तक फैला दे। बाद को ओखली में छाँटे। जब अच्छी तरह भूसी अलग होकर गिरी निकल आये, तब सूप से फटक कर धूप में सुखा डाले। जब सूख जाय, तब चकरी में दल कर जौ के तीन-चार टुकड़े कर डाले। फिर सूप से फटक कर पास रख ले। अब पतीली में अदहन बैठा कर चावलों की तरह पका ले। जब गलने पर आ जाय, तब पसा कर एक तोला घी छोड़, पतीली अङ्गारे पर रख दे। थोड़ी देर बाद दाने-दाने खिल जायँगे। यह भात भी दाल की अपेक्षा

जौ का भात

दूध-चीनी के साथ बड़ा स्वादिष्ट लगता है। यह बलकारक, पुष्ट और शीघ्रपाची है।

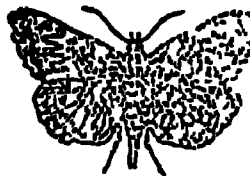
(७)

जिस प्रकार बाजरे का भात बनाया जाता है, उसी प्रकार ककुनी, माल-ककुनी, सामा, कोदो आदि को पानी में भोय कर

अन्य भात

ओखली में खूब कूटे। जब ऊपर की भूसी अच्छी तरह अलग हो जाय, तब इनके चावलों को पानी में छोड़ कर सावधानी से पका ले। यह भात भी बहुत स्वादिष्ट और रुचिकर बनते हैं।

इसी तरह जोन्हरी, गेहूँ, चना, मूँग आदि का भात भी जौ की तरह पकाया जाता है। केवल भेद इतना ही है कि यह ज़्यादा कूटे नहीं जाते। बस हल्के हाथ से इनका छिल्का अलग कर, दल डाले और चावलों की तरह पका ले। बाद को दूध, मीठे दही आदि से भोजन करे। यह सब चावल बड़े पुष्ट, रुचिकर और मीठे बनते हैं।

षष्ठम् अध्याय

मिश्रान्न-प्रकरण

खिचडी को खेचरान्न और मिश्रान्न आदि भी कहते हैं। खेचरान्न अति प्राचीन काल से हमारे समाज में प्रचलित है। यह खेचरान्न नाना प्रकार से भिन्न-भिन्न पाक-प्रणाली द्वारा तैयार किया जाता है। कई खाद्य-द्रव्यों को मिश्रित कर बनाने का नाम ही खेचरान्न पडा है। खेचरान्न का अपभ्रंश ही खिचडी है। भिन्न-भिन्न नियमों के द्वारा इसका स्वाद भी भिन्न-भिन्न होता है और भोक्तागण बड़े प्रेम से आहार करते हैं।

अधिकतर लोग मूँग की दाल की ही खिचडी बनाते हैं, परन्तु इससे यह न समझ लेना चाहिए कि दूसरी दाल की खिचडी नही

ज्ञातव्य बातें

बनती। खिचडी मूँग, मसूर, उडद, चना, मटर, अरहर, किसारी, मोथी आदि सभी दालों की बनाई जाती है। मूँग, मसूर, उड़द, किसारी, मोथी आदि की दाल में चावल मिला कर खिचड़ी बनाई जाती है। मटर, चना, अरहर आदि की दाल में चावल अलग से छोड़े जाते हैं, क्योंकि

यह दाल देर में गलती है, इसलिए पहले चावलों की अपेक्षा दाल छोड़ी जाती है। खिचड़ी दो प्रकार से और तीन तरह की बनाई जाती है—एक पतली, दूसरी गाढ़ी और तीसरी खिलवाँ। खिचड़ी ज़रा ख़ुश्क होती है, इसलिए खिचड़ी के साथ ज़्यादा घी के खाने की प्रथा प्रचलित है। ज़्यादा घी यदि न खाया जाय, तो प्यास अधिक लगती है। इसीलिए इस विषय में एक कहावत प्रचलित है कि "खिचड़ी के चार यार; दही, पापड़, घी, अचार।" यथार्थ में इन चारों के साथ खिचड़ी खाने से बड़ी ही स्वादिष्ट मालूम देती है।

खिचड़ी अधिकतर भोक्ता की रुचि के अनुसार बघारी जाती है। यदि बीमार के लिए खिचड़ी बनाई जाय, तो बनाने वाले को उसकी बीमारी के प्रति ध्यान देकर बघार देना चाहिए। वात, कफ के बीमार को लौंग की बघारी खिचड़ी देनी चाहिए; पित्त के बीमार को धनिया की बघारी; मेदे की ख़राबी वाले को इलायची की; अरुचि वाले को ज़ीरे की बघारी खिचड़ी देनी चाहिए। अच्छी हालत वालों के लिए तो इस ग्रन्थ में अनेक विधियाँ बताई गई हैं।

खिचड़ी में ज़्यादातर वे ही चावल-दाल व्यवहार में लाये जाते हैं, जोकि अधिक घी खींचते हैं। ऊपर जो तीन प्रकार की खिचड़ियाँ बताई गई हैं, उन्हें बनाने के लिए अदहन भी तीन ही प्रकार का दिया जाता है; अर्थात् दानेदार बनाने में सामान्य पानी, गाढ़ी में बीच का पानी और पतली में ज़्यादा पानी पड़ता है। खिचड़ी बनाना कोई साधारण बात नहीं है। इसके बनाने में

बड़ी योग्यता और सावधानी की ज़रूरत है, ज़रा सा चूके कि सब नष्ट हो गया।

साधारण खिचड़ी

पहले दाल-चावलों* को अच्छी तरह बीन-फटक कर दो-तीन पानी से धोकर एक तरफ़ रख दे, पीछे अदहन गरम कर उसमें छोड़ दे। अदहन के पानी का अन्दाज़ चावलों के अदहन की तरह रखना चाहिए। जब एक उफान आ जाय, तब दो माशे हल्दी, तीन तोले नमक छोड़ देना चाहिए। जब दाल-चावल आधे गल जायँ, तब चूल्हे की आँच कम कर देनी चाहिए; क्योंकि ऐसा न करने से खिचड़ी के बटलोई के पेंदे में लग जाने का डर रहता है। जब चावल-दाल अच्छी तरह गल जायँ, तब उसे हींग, ज़ीरा, राई और मिर्च से छौंक दे। उपरान्त गरम ही गरम भोजन करने वाले को परोस दे। खिचड़ी गरम

---

* खिचड़ी में दाल-चावल का मिलाना भिन्न-भिन्न प्रकार का होता है। कहीं चावल-दाल बराबर रक्खे जाते हैं, कहीं तीन हिस्सा दाल एक हिस्सा चावल; कहीं दस आना दाल छः आना चावल; कहीं दाल एक सेर चावल डेढ़ पाव; कहीं दाल सवा सेर चावल एक पाव; कहीं दाल दो हिस्सा और चावल तीन हिस्सा; कहीं दाल एक हिस्सा और चावल तीन हिस्सा मिला कर खिचड़ी बनाई जाती है। यह प्रथा देश विशेष की है, किन्तु खाने वाले की रुचि सर्वोपरि है। खाने वाले की जैसी इच्छा हो, उसी प्रकार का मिश्रण कर खिचड़ी बनावे।

ही खाने में स्वादिष्ट लगती है। ठण्ढी हो जाने पर वह स्वाद नहीं रहता है।

भूनी खिचड़ी

बढ़िया पुराने चावल आध सेर और मूँग की धोई दाल आध सेर—दोनों को बीन-फटक कर तीन पानी से धोकर ज़रा फरफरा होने को कपड़े पर फैला दे। एक वर्तन मे पानी गरम करे। पीछे दूसरी बटलोई चूल्हे पर चढ़ाये और घी छोड़, गरम करे। पीछे छः माशे सफ़ेद ज़ीरा, दो चावल भर हींग, चार माशे राई और दो लाल मिर्च डाल कर वघार तैयार करे और खिचड़ी छोड़ कर पलटे से चला-चला कर ख़ूब भूने। ऊपर से दो माशे पिसी हल्दी भी छोड दे। दो-एक वार चला कर दो मिनिट को बटलोई का मुँह कटोरी से ढँक दे। उपरान्त अन्दाज़ से गरम किया पानी खिचडी से डेढ़ पोर ऊँचा भर दे। नमक भी तीन तोले छोड कर बटलोई को ढँक दे। जब उफान आ जाय, तब एक बार चला दे और पुनः बटलोई का मुँह खुला रख कर धीमी आँच से पकाये। जब गल जाय, तब बटलोई चूल्हे से उतार, अङ्गारे पर रख दे और एक छटाँक घी छोड, कटोरी से ढँक दे।

दूसरी विधि

बढिया पुराने चावल डेढ़ पाव, मूँग की धोई दाल पाव भर—दोनों को बीन-फटक कर कई पानी से धो डाले। पीछे उसका पानी कसकने (निथरने) को रख दे। इधर एक पतीली में अन्दाज़ से पानी गरम होने को रख दे, और दूसरी पतीली में एक छटाँक घी, दो माशे सफ़ेद ज़ीरा

एक माशा स्याह ज़ीरा, डेढ माशे राई, दो चावल भर हींग छोड़, बघार तैयार करे। जब मसाले में सुर्खी आ जाय, तब डेढ माशे पिसी हल्दी छोड कर एक वार चला दे। इसके बाद धोई हुई खिचड़ी पलटे से चला-चला कर ख़ूब भूने। जब अच्छी तरह भुन जाय, तब गरम किया हुआ पानी छोड़ दे और साथ ही अन्दाज़ से नमक भी डाल कर उसका मुँह बन्द कर दे और पकाये। जब खिचडी का पानी जल जाय और खिचडी अधपकी हो जाय, तब एक तोला भुना गरम मसाला छोड़ कर ऊपर से पाव भर घी डाले और नीचे-ऊपर चला कर पतीली को ढँक दे। उपरान्त अङ्गारे पर रख कर दम में पकाये। थोड़ी देर में खिचड़ी दाने-दाने खिल कर तैयार हो जायगी, बाद को भोजन करे।

तीसरी विधि

बढिया महीन चावल आध सेर, मूँग की धोई दाल डेढ पाव और उड़द की धोई दाल आध पाव—तीनों को बीन-फटक कर तीन पानी से धोकर कपड़े पर फैला दे। पतीली में आध पाव घी छोड़ कर उसे चूल्हे पर चढा दे। उपरान्त एक रत्ती हींग, डेढ माशे दोनों ज़ीरे, एक माशा स्याह मिर्च, दालचीनी, लौंग और बडी इलायची तीनों एक-एक माशा—सबको दलकचरा कर घी में छोड़ सुर्ख़ करे। जब मसाला गुलाबी रङ्ग का भुन जाय, तब दो माशे पिसी हल्दी छोड़, ऊपर से खिचड़ी डाल दे, और पलटे से चला कर ख़ूब भूने। जब पतीली से सुगन्धि निकलने लगे, तब तीन तोले नमक और डेढ़ अङ्गुल ऊँचा पानी छोड़ कर पकाये। जब खिचड़ी गल जाय, तब

पतीली उतार कर दम पर रख दे। ऊपर से आध पाव घी गरम कर डाल दे और एक बार चला कर पतीली ढँक दे। थोड़ी देर के बाद खिचड़ी खिल जायगी, तब उसे खाने के काम में लाये।

(७)

अच्छे बढ़िया चावल डेढ पाव, खड़ी मसूर की दाल एक सेर, घी आध सेर, नमक तीन तोले, पिसी हल्दी एक तोला, पिसा

चौथी विधि

धनिया तीन तोले, पिसा अदरक दो तोले, पिसी लाल मिर्च एक तोला, पिसी स्याह मिर्च आधा तोला, तेजपत्र डेढ माशे (अथवा दस पत्ते), छोटी इला-यची चार आने भर, कुटी दालचीनी छः आने भर और दोनों ज़ीरे आठ आने भर, मीठा दही पाव भर लेकर पहले दाल-चावल को बीन-फटक कर साफ़ कर ले और तीन पानी से धोकर कपड़े पर फैला कर छोड़ दे। इधर एक देगची में सब घी छोड़, चूल्हे पर गरम करे और तेजपत्र छोड़ कर लाल करे और खिचड़ी छोड़ कर भूने। जब चावलों पर कुछ सुर्ख़ी दिखाई देने लगे, तब सब मसाला थोड़े से पानी में घोल कर छोड़े और फिर भूने। जब मसाले का पानी जल जाय, तब दही छोड़ दे। यह ध्यान रहे कि बराबर चलाता ही रहे। जब दही भी भुन जाय और चावल बादामी रङ्ग के हो जायँ, तब अन्दाज़ का पानी छोड़, पतीली का मुँह बन्द कर दे। पीछे मधुरी आँच से पकाये। जब चावल-दाल गलने पर आ जायँ, तब नमक छोड़ कर चला दे। जब पानी सूख जाय, तब

* घी की जितनी तौल लिखी है, वह तो ठीक ही है, परन्तु खाने वाले की शक्ति के अनुसार न्यूनाधिक तौल की जा सकती है।

पतीली चूल्हे से उतार कर अङ्गारे पर रख दे। दस-बारह मिनिट के बाद उसे भोजन के काम में लावे।

(६)

गुजराती खिचड़ी

बढ़िया पुराने चावल आध सेर, सोना मूँग की धोई दाल ढाई पाव, धनिया आधी छटाँक, दालचीनी ढाई माशे, बड़ी इलायची ढाई माशे, स्याह मिर्च छः माशे, मिर्च दो माशे, स्याह जीरा एक तोला, हींग दो रत्ती, अदरक दो तोले, नमक तीन तोले, गरम किया पानी सवा सेर, घी ढाई पाव, और दही एक छटाँक लेकर पूर्व विधि से खिचड़ी बीन-फटक और धोकर रख ले। उपरान्त चूल्हे पर पतीली चढ़ा कर उसमें एक पाव घी छोड़े। गरम होने पर अदरक के पतले-पतले कतरे बना कर तल ले और एक बर्तन में अलग रख ले। उपरान्त उसी घी में हींग छुड़ँक करे।* बाद को खिचड़ी डाल कर खूब भूने। जब उसका पानी सूख जाय, तब उसे एक बर्तन में निकाल ले। बाद को पतीली में आध पाव घी फिर छोड़े और सब मसाले दल कर उसी में भून कर छुड़ँक करे। जब मसाला कुछ रङ्गत पर आने लगे, तब खिचड़ी उसमें छोड़ कर ऊपर से दही डाल कर भूने। जब उसमें सुगन्धि आने लगे, तब दो मिनिट के लिए ढँक दे, पीछे गरम किया पानी और नमक छोड़ कर पकावे। पतीली का मुँह ढँक दे। जब खिचड़ी चुरने लगे, तब बीच-बीच में ढँकना खोल कर चला दिया करे। जब पानी खुश्क हो जाय, तब कुल्फ-कुन्द चार माशे

---

* जो लोग लहसुन प्याज खाते हों, वे हींग की जगह लहसुन भूने और उसी घी में प्याज भी तल कर काम में लावें।

छोड़ कर वचा घी डाल दे और नीचे-ऊपर चला कर पुनः ढँक, वाद में चूल्हे से उतार कर पतीली अङ्गारे पर रख दे। पन्द्रह मिनट के वाद खिचड़ी तैयार हो जायगी। इसके वाद भोजन के काम में लाये।

(७)

अर्मनी खिचड़ी

मूँग की धुली दाल एक सेर, काश्मीरी चावल एक पाव, घी एक सेर, वादाम छिले आध पाव, धुली-विनी किशमिश आध पाव, पिस्ता एक छटाँक, मिश्री दो तोले, अदरक पिसी दो तोले, महीन कतरा अदरक एक तोला, केशर ढाई माशे, धनिए का ज़ीरा एक तोला, पिसी लाल मिर्च एक तोला, दालचीनी ढाई माशे, तेजपत्र छः माशे, काली-मिर्च दो तोले, वडी इलायची डेढ माशे, सफ़ेद ज़ीरा दो तोले, वढ़िया दही आध पाव और हींग* एक रत्ती लेकर पहले धनिया, मिर्च, ज़ीरा और तेजपत्र चारों को ज़रा सा कुचल कर एक साफ़ कपड़े के टुकड़े में पोटली बना कर एक पतीली में दो सेर पानी छोड़ मुँह ढँक दे और चूल्हे पर चढ़ा कर पकाये। जव पक कर पानी लाल हो जाय, तव उतार ले। फिर दूसरी देगची में डेढ

---

* जो लोग लहसुन और प्याज खाते हों, उन्हें उचित है कि वे इस खिचड़ी में हींग की जगह लहसुन डालें, और कतरे अदरक के स्थान पर कतरी प्याज को घी में भून कर खिचडी में छोड़ें। उपरोक्त दोनों वस्तुओं के डालने से इसका स्वाद कुछ और भी अधिक वढ जायगा। प्याज़ के खाने वाले अदरक के रस के वदले दूनी प्याज़ का रस व्यवहार में ला सकते हैं।

पाव घी छोड़ वादाम, किशमिश और पिस्ता भून कर एक वर्तन में रख ले। फिर उसमें हींग छोड़ भूने। जव हींग लाल हो जाय, तव निकाल कर फेंक दे। उसी घी में कतरा हुआ अदरक भी भूने और सुर्ख हो जाने पर उसे भी निकाल कर फेंक दे अथवा अलग कहीं रख ले। इसके वाद केशर, मिर्च और काली मिर्च उसमें डाल कर भूने। यह सव चीज़ें पानी में पीसी जानी चाहिए। जव यह तीनों चीज़ें भी आधी भुन जायँ और सव मसालों का एक रङ्ग हो जाय एवं सारा घर सुगन्धि से आमोदित हो उठे, तव उसमें चावल-दाल छोड़ कर वरावर चलाता रहे। जव चलाते-चलाते चावल-दाल खदवदाने लगे, तव उसमें थोड़ा-थोड़ा करके उस पकाये हुए मसाले का जल डाल दे। यहाँ एक वात का पूरा ध्यान रखना चाहिए कि पलटा एक क्षण भर को भी चलाने से रोका न जाय, नहीं तो वह सव जल जायगा ; दूसरे चूल्हे में आग भी वहुत ही मधुरी जलानी चाहिए। इस प्रकार चलाते-चलाते जव खिचड़ी आधी गल जाय, तव उसमें भूने हुए वादाम और पिस्ता छोड़ दे और नमक छोड़ कर पतीली का मुँह ढँक दे। वाद में पतीली को चूल्हे से उतार कर कोयलों पर रख दे। जव दाल-चावल अच्छी तरह गल जायँ, तव उसमें और सव मेवा वग़ैरह, किशमिश आदि भी छोड़ दे। पीछे जो घी वचा है, उसमें वचा हुआ गरम मसाला आदि घोल कर डाले और खिचड़ी में छोड़ कर नीचे-ऊपर चला दे। ऊपर से मिश्री पीस कर दही में मिला कर फेंट डाले और इसे भी उसमें डाल कर पतीली का मुँह वन्द कर दे। पन्द्रह मिनिट के वाद उसे भोजन के काम में लाये।

यद्यपि इस खिचडी के बनाने में अधिक खटराग है, परन्तु इसका स्वाद जब रसना को तृप्तिकर लगेगा, उस समय यह सारा परिश्रम सफल प्रतीत होगा।

जहाँगीर बादशाह को इस विधान से बनाई हुई खिचड़ी बड़ी ही प्रिय लगती थी, इसीसे इस खिचड़ी का नाम ही 'जहाँगीरी' पड़ गया। यद्यपि यह खिचड़ी आमिष प्रक्रिया द्वारा बनाई जाती है, तथापि हम अपने पाठकों को इसका आस्वादन करने के लिए इसकी नक़ल कर निरामिष प्रक्रिया के द्वारा बनाने की विधि लिखते हैं।

जहाँगीरी खिचड़ी

अच्छा नरम कटहल* एक सेर, काश्मीरी बढ़िया चावल आध सेर, धुली मूँग की दाल आध सेर, घी एक सेर, अदरक का रस आध पाव, पिसी हल्दी दो तोले, पिसा धनिया दो तोले, कतरा हुआ अदरक एक तोला, नमक-मिर्च अन्दाज़ का, अमचूर आधी छटाँक और सुगन्ध-द्रव्य एक तोला और स्याह-मिर्च चार माशे लेकर पहले कटहल के छोटे-छोटे टुकड़े बना डाले और पानी में साधारण रीति से उबाल डाले। इसके बाद उसे पानी से निकाल कर किसी कपड़े में रक्खे और कस कर पानी निकाल डाले। फिर एक क़लईदार या पत्थर के बर्तन में रख कर पिसी हल्दी, धनिया, पिसी मिर्च और अमचूर छोड़ कर ख़ूब मसल डाले, और एक बर्तन में घी गरम कर उन टुकड़ों को पूरी की तरह तल कर किसी बर्तन में रख

---

* आमिष-भोक्ता लोग कटहल के स्थान पर मांस का प्रयोग कर सकते हैं।

ले। इसके बाद चावल-दाल, जो पहले ही से साफ़ किए हुये धुले रक्खे है, घी में तल कर उसमे उस तले हुए कटहल के टुकड़ों को मिला दे। इसके बाद उसमें सब सुगन्ध-द्रव्य और स्याह मिर्च छोड दे। ऊपर से पिसा नमक और दूध छोड, मधुरी आँच से पकाये। बीच-बीच में चला दिया करे। चलाने के बाद पतीली का मुँह ढँक दिया करे। जब सब पानी जल जाय, तब पतीली चूल्हे से उतार ले और अङ्गारे पर रख कर दम दे। जो घृत बचा हुआ है, वह इसी समय ऊपर से छोड दे और एक भीगा कपड़ा पतीली के मुँह पर बाँध कर ढँकने से बन्द कर दे। दो-चार बड़े-बड़े अङ्गारे ढँकने पर भी रख दे। पन्द्रह मिनिट के बाद पतीली उतार ले। खिचड़ी तैयार हो गई। इसी को 'जहाँगीरी खिचड़ी' कहते हैं। यह खिचड़ी बडी ही स्वादिष्ट बनती है, परन्तु पाचन में भारी होती है।

आलू की खिचड़ी

अच्छे पुष्ट आलू एक सेर, बढ़िया चावल आध सेर, खड़े मसूर की दाल एक सेर, सुगन्ध-द्रव्य छः माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे, पिसी मिर्च रुचि के अनुसार, पिसी हल्दी छः माशे, तेजपत्र दस पत्ते, नमक अन्दाज़ का, छिले हुए बादाम एक छटाँक, पिस्ता एक छटाँक, किशमिश एक छटाँक, दही आध पाव, गरम मसाला छः माशे लेकर पहले दाल-चावल को बीन-फटक कर पानी से धोकर कपड़े पर फैला दे। आलू को चाकू से छील कर, चार-चार फाँक कर पास रख ले। इसके बाद पतीली में आधा घी डाल कर गरम करे।

बादाम, पिस्ता, किशमिश और आलू के टुकड़े—चारों को अलग-अलग तल कर एक बर्तन में रख ले। इसके बाद दो तोले अदरक लेकर ख़ूब महीन पीसे और खिचडी में सौन कर उसे भी उसी घी में छोड़, भूने। जब चावलों पर गुलाबी रङ्गत आ जाय, तब उसे निकाल ले। अब जो घी बचा है, उसमें तेजपात मसल कर और स्याह ज़ीरा छोड कर सुर्ख़ करे। इधर दही को फेंट डाले। जब मसाला हो जाय, तब खिचडी छौंक दे। साथ ही आधा गरम मसाला और दही छोड कर ख़ूब भूने। जब दही का पानी जल जाय, सुगन्धि से नासिका विभोर हो उठे, तब अन्दाज़ से गरम जल छोड, पतीली का मुँह ढँक दे और पकाये। जब उसका पानी कसकने पर आ जाय, तब सब मेवे और आलू छोड दे और वह बचा हुआ आधा गरम मसाला उसमें डाल कर पलटे से नीचे-ऊपर चला दे, साथ ही पीस कर नमक भी छोड दे और राब घी छोड़ कर पतीली अङ्गारे पर रख दे। थोड़ी देर के बाद, जब खिचडी अच्छी तरह पक कर तैयार हो जाय, तब उसमें सुगन्ध-द्रव्य छोड, पलटे से ख़ूब अच्छी तरह सब में मिला कर पाँच मिनिट तक पतीली का मुँह ढँका रहने दे। इसके बाद भोजन के काम में लाये।

(१)

दम-खिचड़ी

अच्छे महीन चावल एक सेर, धुली मूँग की दाल ढाई पाव, घी तीन पाव, नमक तीन तोले, धनिये का ज़ीरा छः माशे, लौंग दो माशे, दालचीनी कुचली हुई चार माशे, दोनों ज़ीरे पाँच माशे, इलायची के दाने तीन माशे, स्याह मिर्च दलकचरी चार माशे, केशर दो माशे, हींग दो

चावल भर, राई तीन माशे और दही एक पाव लेकर दाल-चावल को साफ़ कर एक गीले अँगोछे में रख, ज़रा-सा मसल कर ऊपर का मैल साफ़ कर डाले। बाद को एक पतीली में पाव भर घी गरम कर उसमें हींग, दोनों ज़ीरे, धनिये का ज़ीरा और राई छोड़ तड़का तैयार करे और उसी में अँगोछे से पोंछी खिचड़ी छोड़ ख़ूब भूने। जब चावलों पर बादामी रङ्गत आ जाय, तब उसे निकाल, किसी कपड़े मे पोटली बना डाले। इधर एक बड़े बर्तन में आधी पतीली पानी भरे और उस पर कोई छलनी की शक्ल का बर्तन अथवा चार-पाँच बाँस की पतली फराटी पतीली के मुँह पर बिछा दे और वह बघारी हुई खिचड़ी की पोटली उसी पर रख कर किसी गहरे कटोरे से ढँक दे, जिसमें किसी तरफ़ से हवा न निकलने पाये। इसके बाद चूल्हे पर रख, तेज़ आँच से पकाये। आध घण्टे के बाद उस पोटली को निकाल, खोल डाले और खिचडी किसी बर्तन में उँडेल ले—चावल-दाल गल गये होंगे। इसके उपरान्त एक दूसरी पतीली में पाव भर घी पुनः गरम करे। लौंग, इलायची, दालचीनी छोड कर लाल करे और वह खिचड़ी उसमें छौंक दे। ऊपर से दही भी छोड दे। बाद को अच्छी तरह नीचे-ऊपर चला-कर भून डाले। नमक अन्दाज़ से छोड दे और केशर को दूध या पानी में पीस कर डाल दे। एक बार पुनः चला दे और बचा हुआ घी छोड़ कर पतीली का मुँह बन्द कर दे। फिर अङ्गारे पर रख कर दम में पकने दे। दस मिनिट के बाद एक बार चला कर पुनः ढँक दे। दस-पन्द्रह मिनिट के बाद अङ्गारे पर से देगची उतार ले। खिचडी तैयार हो गई। यह दम-खिचड़ी बडी ही स्वादिष्ट

और तृप्तिकारक बनेगी। यह केवल भाप से तैयार की जाती है, पानी नहीं छोड़ा जाता। इसी तरह उड़द की धुली दाल और चावल की खिचड़ी बनाई जाती है, मसाला और विधि यही ऊपर वाली है। केवल दो तोले अदरक कतर कर दम देने के समय और छोड़ दे।

मटर की खिचड़ी

हरी मटर की छीमी के दाने एक पाव, बढ़िया महीन पुराने चावल आध सेर, घी एक पाव, भुना गरम मसाला छः माशे, सुगन्ध-द्रव्य छः माशे लेकर पहले पतीली में आध पाव घी छोड़ कर दो चावल हींग, दो माशे ज़ीरा, दो माशे राई, दो लाल मिर्च का तड़का तैयार करे। चावल तीन पानी से धोकर उसमें छौंक दे और अन्दाज़ से पानी छोड़ कर पकाये। जब चावलों की एक कनी बाक़ी रहे तब मटर के दाने छोड़ दे। गरम मसाला और नमक अन्दाज़ से छोड़ कर बचा हुआ घी डाल दे और नीचे-ऊपर चला कर पतीली का मुँह ढँक कर अङ्गारे पर रख दे। जब मटर के दाने गल जायँ, तब सुगन्ध-द्रव्य छोड़ कर चला दे। दस मिनिट और अङ्गारे पर मुँह-बन्द पतीली रख कर भोजन के काम में लाये।

चूड़ा-मटर की खिचड़ी

बढ़िया महीन चूड़ा आध सेर, हरे मटर के दाने आध सेर, आलू पाव भर, घी तीन पाव, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, राई छः माशे, धनिया नौ माशे, स्याह मिर्च छः माशे, सुगन्ध-द्रव्य छः माशे, दही आध सेर, दूध एक सेर लेकर पहले चूड़े को साफ़ बीन कर दूध में भिगो

दे। इधर एक पतीली में आध पाव घी छोड़ जीरा, राई, धनिया और मिर्च का बघार तैयार करे और आलू-मटर छौंक दे। जब मटर गल जाय, तब उसमें चूड़ा डाल कर सब में मिला दे। पीछे अन्दाज़ से नमक और दही भी छोड़ कर पतीली को अंगारे पर रख दे। जब चूड़ा भी गल जाय, तब बचा हुआ सब घी उसमें डाल दे। साथ ही सुगन्ध-द्रव्य छोड़ कर एक बार अच्छी तरह चला कर सबको मिला दे। उपरान्त कुछ मिनिट दम पर रख कर गरम-गरम भोजन करे।

७

दूसरी विधि

बढ़िया चूड़ा एक सेर, हरी मटर के दाने आध सेर, दूध एक सेर, घी आध सेर, अच्छे नरम बिना बीज के बैंगन आध सेर, अच्छी नरम फूलगोभी पाव भर, आलू पाव भर, चुना हुआ गरम मसाला एक तोला, केशर चार माशे, सफ़ेद जीरा आठ माशे, हरा धनिया दो तोले, अदरक दो तोले, मीठा दही पाव भर और अमचूर एक तोला और राई छः माशे लेकर पहले चूड़ा को साफ़ कर किसी बर्तन में रख, दूध से भिगो दे। इसके बाद सब मसाले साफ़ कर पास रख ले। आलू और बैंगन को छील कर चार-चार टुकड़े बना डाले। गोभी के भी बड़े-बड़े टुकड़े बना डाले। बाद को बड़ी सी पतीली लेकर उसमें पाव भर घी छोड़, चूल्हे पर चढ़ा दे। घी गरम हो जाने पर एक रत्ती हींग, सफ़ेद जीरा, राई और दो लाल मिर्च को छोड़ बघार तैयार करे, फिर मटर और आलू छौंक कर पतीली का मुँह ढँक दे। जब मटर गलने पर आ जाय, तब उसमें चूड़ा, गोभी के

टुकड़े और बैंगन के टुकड़े छोड़ दे। बाद को अन्दाज़ से नमक और दही डाल कर पलटे से ख़ूब चला कर नीचे-ऊपर मिला दे। बाद को पतीली का मुँह ढँक कर मीठी आँच से पकाये। जब आलू, मटर और गोभी के टुकड़े गल जायँ, तब पिसा गरम मसाला छोड़ कर एक बार पुनः चला दे और मुँह ढँक दे। चूल्हे से उतार कर दम पर पकने दे। दस मिनिट के बाद केशर को दूध मे घोट कर डाल दे और सुगन्धराज की बुकनी छः माशे और अमचूर छोड़ कर पुनः अच्छी तरह चला दे और बचा हुआ सब घी छोड़, मुँह ढँक दे। बीस मिनिट तक दम पर और रक्खा रहने दे। इसके बाद ढँकना खोल कर देखे कि सब चीज़े खिल गई हैं या नही। यदि खिल गई हैं, तब तो भोजन करे और यदि नहीं खिली है, तो खिचड़ी में एक छटाँक दूध का छींटा देकर कुछ देर दम पर और रहने दे। बाद को भोजन के काम में लाये।

चने की खिचड़ी

यह खिचड़ी चने की दाल की ही बनाई जाती है। अस्तु, अच्छे बासमती चावल आध सेर, चने की बिना छिलके की दाल आध सेर, घी आध सेर, धनिया डेढ तोले, हल्दी छः माशे, दोनों ज़ीरे तीन माशे, लौंग दो माशे, बडी इलायची छः माशे, स्याह मिर्च चार माशे, तेजपत्र चार माशे, अदरक दो तोले लेकर पहले चने की दाल आध घण्टे तक पानी में भीगने को छोड दे। तब तक पानी मे हल्दी पीस कर एक कटोरी में रख ले। तेजपत्र को छोड कर और कुल मसाले भी थोड़े पानी में पीस कर पास रख ले। इसके बाद एक

बर्तन में अन्दाज़ का पानी रख, उसी मे हल्दी घोल अदहन गरम कर डाले। इस पानी को एक बर्तन में रख ले। अब एक पतीली में आध पाव घी छोड और तेजपत्र डाल कर लाल करे। जब उसमें से सुगन्धि आने लगे, तब चने की दाल छौंक दे और ख़ूब भूने। जब दाल की रङ्गत कुछ बदले, तब पिसा मसाला उसमें छोड़ कर फिर भूने। जब मसाले में दाने पड़ने लगें, तब पतीली का मुँह ढँक दे। पाँच मिनिट के बाद अदहन का पानी छोड दे, साथ ही अन्दाज़ से नमक भी छोड़ दे। बाद को मुँह ढंक कर पकाये। जब दाल गल जाय, तब चावल तीन पानी से धोकर छोड़ दे। जब चावलों की एक कनी गलने को रह जाय, तब अदरक कतर कर उसमें डाल दे और जो घी बचा हुआ है वह भी छोड, नीचे-ऊपर चला कर पतीली का मुँह ढँक दे। बाद को पतीली अङ्गारे पर रख कर दम में पकने दे। बीस मिनिट के बाद खिचड़ी तैयार हो जायगी। यह खिचडी दाने-दाने खिली हुई बनेगी। इसका स्वाद बडा ही मनोमुग्धकारी होता है।

इसी प्रकार अरहर की दाल की भी खिचडी बनाई जाती है। इन दालों की खिचडी बनाने के समय यह ध्यान रहे कि खिचडी पतीली में लगने न पाये, इसलिए बीच-बीच में बराबर इसे चलाते रहना चाहिए।

पहले सूप से मोटा-मोटा बाजरा, जैसे भात बनाने के लिए फिराया था, उसी प्रकार फिरा कर थोड़े पानी से भोय दे। इसके उपरान्त उसे ओखली में डाल कर इतना कूटे कि उसकी सब

भूसी निकल कर भीतर से मींगी निकल आये। इसके बाद जितनी

बाजरे की खिचड़ी

बाजरे की मींगी हो, उतनी ही उड़द या अरहर की दाल मिला ले। बाद को भात की तरह ज़्यादा पानी का अदहन गरम करे। फिर एक दूसरी पतीली में आध पाव घी छोड़, छः माशे ज़ीरा, चार माशे राई, तीन माशे धनिया, दो माशे मँगरैल और एक माशा मेथी एवं दो लाल मिर्च का तड़का तैयार करे। बाद को पानी से धोकर खिचड़ी छौंक दे। अच्छी तरह भून कर गरम पानी और नमक छोड़े। यह ख़याल रखना चाहिए कि इसके पकने में पानी ज़्यादा लगता है। बीच-बीच में इसे बराबर चलाते रहना चाहिए, क्योंकि यह पतीली के पेंदे में ज़्यादा लगती है। जब बाजरा गलने पर आये, तब आध पाव घी और तीन माशे भूना गरम मसाला छोड़ कर एक बार चला दे और पतीली अङ्गारे पर रख कर दम दे। जब खिचड़ी अच्छी तरह पक जाय और दाने-दाने खिल जायँ, तब भोजन के काम में लाये। बाजरे की खिचड़ी दही-मठे के साथ खाने में बड़ी स्वादिष्ट लगती है। इसमें भी घी ज़्यादा से ज़्यादा और कम से कम ख़र्च किया जा सकता है।

ऊपर बताई हुई रीति से बाजरे को कूट कर भूसी अलग कर डाले और एक सेर बाजरे में डेढ पाव उड़द की दाल मिला ले।

मसालेदार खिचड़ी

फिर पतीली में छः माशे पिसी हल्दी और पानी रख कर, अदहन गरम कर पास रख ले। बाद को दूसरी पतीली में कच्चा मसाला पानी में पीस कर

पाव भर घी में ख़ूब भूने। जब मसाले में दाने पड़ने लगें और सुगन्धि से पाकशाला महक उठे, तब खिचड़ी पानी से धोकर उसमें डाल दे और ख़ूब भूने। जबकि बजरी कुछ चुरमुर होने लगे, तब अन्दाज़ से नमक और गरम किया पानी छोड़ कर कटोरी से मुँह ढँक दे और मधुरी आँच से पकाये। बीच-बीच में पलटे से चला दिया करे। जब खिचड़ी गल जाय, तब सुगन्ध-द्रव्य छः माशे छोड़ कर डेढ़ पाव घी छोड़ दे। पतीली चूल्हे से उतार कर, अच्छी तरह पलटे से चला कर अङ्गारे पर रख कर दम में पकाये। पन्द्रह मिनिट के बाद उतार कर गरम-गरम भोजन के काम में लाये। यह खिचड़ी भी दही या मठे से खाने में प्रिय लगती है।

इसी प्रकार बाजरे के साथ अरहर की दाल, मूँग की दाल, उड़द की दाल, चने की दाल प्रभृति की खिचडी बनाई जाती है। जिस प्रकार बाजरे की खिचड़ी बनती है, उसी तरह जोन्हरी की भी खिचडी बनाई जाती है। जोन्हरी में भूसी नहीं होती, केवल दल ली जाती है।

तहरी भी कई प्रकार से और कई चीज़ों की बनाई जाती है। इसका स्वाद भी बड़ा ही रुचिकर और तृप्तिदायक होता है। इसकी विधि क्रमशः नीचे लिखी जायगी। यहाँ मूँग की तहरी बनाने की विधि लिखते हैं—

मूँग की तहरी

बढ़िया चावल एक सेर, मूँग की मुगौरी* आध सेर, घी पाव भर, धनिया टका भर, मिर्च पैसा भर, बडी इलायची पैसा भर, लौंग छदाम

---

* मुँगौरी के बनाने की विधि द्वितीय खण्ड में दी गई है।

भर, सफ़ेद ज़ीरा धेला भर, दालचीनी छदाम भर, स्याह ज़ीरा छदाम भर, हल्दी पैसा भर, नमक ढाई तोले, अदरक ढाई तोले और दही आध पाव लेकर पहले चावलों को बीन-फटक, कई पानी से धोकर पानी में भिगो दे। बाद में और अदरक कतर कर, हल्दी और सब मसाले पानी में पीस कर पास रख ले। बाद को पतीली में आध पाव घी छोड़ मुँगौरी को भून ले। जब वह सुर्ख़ हो जाय, तब किसी बर्तन में निकाल ले और उस घी में हल्दी छोड कर ख़ूब भूने। जब हल्दियाइन जाती रहे, तब सब मसाले उसी में छोड कर भूने। जब मसाले में से ख़ूब सुगन्धि आने लगे, तब मुँगौरी, जो भुनी हुई रक्खी है, डाले दे। ऊपर से दही छोड कर ख़ूब भूने। जब दही का पानी ख़ुश्क हो जाय, तब चावल छोड़ कर नीचे-ऊपर चला दे और दानेदार खिचडी में जितना पानी छोडा जाता है, उतना ही पानी छोड कर पकाये। पानी यदि गरम करके छोड़ा जाय, तो अच्छा है। एक बार पलटे से चला कर पतीली का मुँह ढँक दे और मधुरी आँच से पकाये। जब चावल का पानी सूख जाय और एक कनी गलने को बाक़ी रहे, तब अदरक और सब घी छोड़ दे और अच्छी तरह चला कर पतीली अङ्गारे पर रख कर दम दे। पन्द्रह मिनिट के बाद तहरी तैयार हो जायगी। बाद को गरम ही गरम उतार कर भोजन के काम में लाये। यह भी एक प्रकार की खिचडी ही है। मीठे दही के साथ खाने में बडी स्वादिष्ट मालूम देती है।

(७)

जिस प्रकार से मूँग की मुँगौरी को चावल के साथ मिला कर

तहरी बनाई जाती है, उसी प्रकार से उड़द की बड़ी (कोंहड़ौरी*)

बड़ी की तहरी

की तहरी बनाई जाती है। कोंहड़ौरी के तीन या चार टुकड़े करके घी में भूने। उपरान्त बाकी की सब क्रिया मुँगौरी की तरह करे। उड़द की बड़ी की तहरी तैयार हो जायगी।

कितने ही लोग तहरी में आलू भी कतर कर छोड़ते हैं। यदि आलू डालना हो, तो उसे चाकू से छील कर, चार-चार टुकड़े कर बाड़यों के साथ भून ले।

(७)

छिले हुए हुरहे (हरे चने) आध सेर, बढ़िया चावल तीन पाव, घी आध सेर, हल्दी आठ माशे, धनिया दो तोले, लौंग एक माशा,

हुरहे की तहरी

इलायची डेढ़ माशे, दालचीनी दो माशे, स्याह मिर्च छः माशे, स्याह ज़ीरा तीन माशे, सफ़ेद ज़ीरा डेढ़ माशे—इन मसालों को पानी में पीस कर चने मे लपेट दे। इसके बाद पतीली में पाव भर घी छोड़ कर गरम करे, और एक माशा सफ़ेद ज़ीरा, दो चावल हींग, डेढ माशे राई और पाँच पत्ती तेजपत्र जुटा ले। पहले तेजपत्र छोड कर लाल करे। बाद को हींग लाल कर ज़ीरा-राई भी छोड़ दे। मसाला चटक जाने पर चने छौंक दे और ख़ूब भूने। जब उनमें सुर्ख़ी आ जाय, तब चावल धोकर छोड दे और दो तोले चार माशे नमक डाल कर नीचे-ऊपर चला दे। बाद को पतीली का मुँह ढँक कर कुछ देर छोड़ दे। पाँच मिनिट के बाद चावलों से डेढ अङ्गुल ऊँचा पानी

---

* कोंहड़ौरी बनाने की विधि द्वितीय खण्ड में देखिए।

भर कर साधारण आँच से पकाये। जब पानी जल जाय, तब बचा घी छोड कर चला दे, और पतीली चूल्हे से उतार कर अङ्गारे पर रख दे। जब सब चीज़ें अच्छी तरह खिल जायँ, तब भोजन के काम में लाये।

कितने ही लोग चनों को भूनते समय दही भी डालते हैं।

(६)

हरी मटर की तहरी

जिस प्रकार हरे चनों की तहरी बनाई जाती है, उसी प्रकार हरी मटर की तहरी भी बनाये। इसके मसाले में केवल इतना ही अन्तर है कि दो तोले अदरक कतर कर छोड़ दे। कड़ी मटर की तहरी नही बनती, जब यह मुलायम रहे, तभी तहरी बनाने के काम में लाये।

(७)

खड़ी मूँग की तहरी

सूप से बड़ी-बड़ी मूँग फिरा ले अथवा ताज़ी हरी मूँग की फली को छील कर दाने निकाल ले और उसे पानी में भिगो दे। मूँग आध सेर, चावल सेर भर, घी तीन पाव, उड़द की बड़ी आध पाव, आलू पाव भर लेकर पहले आलू छील कर उनके चार-चार टुकड़े बना ले और बड़ी को तोड़ कर छोटे-छोटे टुकड़े कर ले। बाद को एक तोला हल्दी पानी में पीस कर, आलू और बड़ी के टुकड़े में सौन कर पास रख ले। धनिया आधी छटाँक, लौंग, इलायची और दालचीनी दो-दो माशे, गोल मिर्च नौ माशे, दोनों ज़ीरे चार माशे—इन मसालों को भी पानी मे पीस कर पास रख ले। दो तोले अदरक पीस कर रस निकाल ले। अब पतीली चूल्हे पर चढा कर पाव भर घी छोड़े

और चार पत्ते तेजपत्र डाल कर सुर्ख़ करे। जब उसमें सुगन्धि आने लगे, तब आलू और वड़ी छोड़ कर ख़ूब भूने। जब तक तीनों चीज़ें सुर्ख़ न पड़ जायँ, तब तक बराबर भूनता रहे। भुन जाने पर उन्हें पतीली से निकाल ले और पाव भर घी पुनः पतीली में छोड़े और अदरक के रस को चावलों में मसल कर पास रख ले, और पिसा मसाला घी में छोड़ कर भूने। जब मसाले में दाने पड़ जायँ, तब उसमें चावल डाले और भूने। जब सुगन्धि से पाकशाला महक उठे, तब दाल, वड़ी और आलू भी उसी में छोड़ दे। एक बार नीचे-ऊपर चला कर चावल आदि से डेढ़ पोर ऊँचा गरम पानी छोड़ कर पतीली का मुँह ढँक दे। बाद को मधुरी आँच से पकाये। जब उसमें उफान आये, तब चला कर अन्दाज़ से नमक छोड़ दे और पुनः पकाये। जब वड़ी गल जाय तब बचा हुआ घी भी छोड़ दे और पतीलो दम पर पकने को रख दे। बीस मिनिट के बाद यह तहरी तैयार हो जायगी। उपरान्त मीठे दही के साथ भोजन करे।

कटहल की तहरी

यह तहरी कटहल के बीजों की ही बनती है। इसके बनाने के वास्ते बढ़िया चावल एक सेर, चने की दाल डेढ पाव, कटहल के बीज पाव भर, वड़ी पाव भर, घी एक सेर, कच्चा गरम मसाला आधी छटाँक, सुगन्धराज छः माशे, मीठा दही आध पाव, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, हींग दो चावल भर संग्रह कर ले। तब चावलों को साफ़ करे और चने की दाल को साफ़ कर, पानी में भिगो दे। फिर गरम मसाला

पीस कर रख ले। अब पतीली में थोड़ा सा घी छोड, बड़ी के टुकड़े भून ले और कटहल के बीजों के चार-चार टुकड़े कर पूरी की तरह तल ले। बाद को पतीली में एक छटाँक घी डाल हींग-ज़ीरे का बघार तैयार कर दाल छौंक दे। ऊपर से पिसा मसाला डाल कर ख़ूब भूनें। जब सुगन्धि आने लगे, तब कटहल और बड़ी छोड़ कर ऊपर से दही छोड़, फिर भूने। फिर अन्दाज़ से पानी छोड़, पतीली का मुँह ढँक कर पकाये। जब बीज गलने पर आ जायँ, तब चावलों को भी छोड़ दे और साथ ही तीन तोले नमक डाल कर पकाये। जब कटहल के बीज वग़ैरह गल जायँ, तब सब घी छोड़ पतीली अङ्गारे पर रख दे।

फूल-गोभी की तहरी

अच्छे बढ़िया चावल डेढ़ पाव, धोई मूँग की दाल आध पाव, नरम गोभी आध पाव, कच्चा गरम मसाला डेढ तोले, घी पाव भर, हींग दो रत्ती लेकर पतीली में आधा घी छोड़, गरम मसाला पानी में पीस कर भूने। जब दाने पड़ जायँ, तब चावल-दाल और गोभी के बड़े-बड़े टुकड़े छौंक कर भूने। जब वे भुन जायँ, तब पाँच मिनिट को पतीली का मुँह ढँक दे। बाद को अन्दाज़ से नमक और पानी छोड़, पकाये। जब चावल गल जायँ, तब हींग पानी में घोल कर छोड़ दे, और बचा घी भी छोड़ कर अङ्गारे पर पतीली रख दे। थोड़ी देर बाद उसे भोजन के काम में लाये।

सप्तम् अध्याय

दलियादि प्रकरण

द

लिया भी कई अन्नों का बनाया जाता है। यह दो प्रकार का बनता है—एक मीठा, दूसरा नमकीन। मीठे को दलिया और नमकीन को महेरी कहते हैं। दलिया खाने में बड़ा ही स्वादिष्ट और रुचिकर होता है। यह पाचन में हलका और बल-कारक होता है। जिनकी अग्नि मन्द पड़ जाती है तथा रोगमुक्त होने के बाद जिनमें निर्बलता होती है, उनके लिए यह दलिया विशेष हितकारी है। एक विशेषता इसमें यह है कि इसे थोड़े ख़र्च से ग़रीब मनुष्य भी बना कर खा सकते हैं और अधिक ख़र्च करके अमीर लोग भी खा सकते हैं। इसके अतिरिक्त यह बड़ी जल्दी बन जाता है; अतएव दलिया कितने अन्नों का और कितने प्रकार से बनाया जाता है, उसे नीचे प्रकाशित किया जाता है:—

गेहूँ का दलिया

सूप से फटक कर मोटा-मोटा गेहूँ किरा ले। उपरान्त बीन कर चकरी में दल डाले; किन्तु बहुत महीन न होने पाये, अर्थात् ऐसा दला जाय कि एक दाने के तीन-चार टुकड़े हों। एक विधि तो दलिया बनाने की यह है। दूसरी विधि यह है कि सूप से फटक-बीन कर पानी में एक चपटा गेहूँ भिगो दे। पीछे हलके हाथ से मसल कर धो डाले

और कपड़े पर फैला कर सुखा डाले। पीछे भरसाई में अँकुरवा कर चकरी में मोटा-मोटा दल डाले। बस दलिया बन गया। इसी प्रकार जिस अन्न का दलिया बनाना हो, बना ले। उसके पकाने की विधि यह है :—

एक सेर दलिया, आध पाव घी, पाव भर चीनी संग्रह करके कढ़ाई में घी डाल कर गरम करे और दलिया छोड़ कर मधुरी आँच से भूने। भूनते-भूनते जब बादामी रङ्ग हो जाय और सुगन्धि से कमरा महक उठे, तब अन्दाज़ से पानी और चीनी छोड़ पलटे से चलाता जाय, जिसमें गाँठ न पड़ने पायें। पानी इतना होना चाहिए, जिसमें दलिया गल जाय और तैयार होने पर दाल की तरह गाढा रहे। पकते-पकते जब दलिया गल जाय, तब एक थाली में ज़रा सा घी लगा कर दलिया को उँडेल ले और चारों तरफ़ फैला कर छोड़ दे। ठण्ढा हो जाने पर चाक़ू से बर्फ़ी की तरह कतर कर खाये।

दूसरी विधि

ऊपर की विधि से दलिया दल कर तैयार कर ले। बाद को सेर पीछे पाव भर घी कढ़ाई में छोड़ कर मधुरी आँच से उसे तब तक भूने, जब तक उसमें बादामी रङ्ग न आ जाय। जब दलिया अच्छी तरह भुन जाय, तब दलिये से चौगुना दूध और सेर पीछे पाव भर चीनी छोड़ कर पकाये। उसे बराबर चलाता रहे, ताकि उसमें गाँठ न पड़ने पाये। जब गाढ़ा हो जाय, तब ठण्ढा करके भोजन के काम में लाये।

तीसरी विधि

यह तीसरी विधि अमीरी लटके से बनाने की है। भरसाईं में धँकोरे हुए गेहूँ का दलिया आध सेर, दूध डेढ़ सेर, चीनी तीन छटाँक, केशर एक माशा, छोटी इलायची चार माशे और घी आध पाव लेकर पहले घी में दलिया को ख़ूब भूने। जब उसमें से अच्छी तरह सुगन्धि आने लगे, तब एक छटाँक दूध बचा कर बाकी कुल दूध छोड़, चलाता रहे। जब वह खदबदा कर कुछ गाढा होने पर आये, तब उस बचे दूध में केशर घोट कर छोड़ दे और इलायची दरकचरी कर डाल दे। बाद को चीनी छोड़ कर, तुरन्त चला कर थाली में उँडेल ले। यह ठण्ढा होने पर जम जायगा। उपरान्त भोजन करे। यह बहुत ही स्वादिष्ट और बलकारी होता है।

नमकीन दलिया

उपरोक्त विधि से गेहूँ का दलिया बना कर उसे सेर पीछे एक छटाँक घी में मधुरी आँच से भून डाले। जब उसकी बादामी रङ्ग हो जाय, तब थाली में फैला कर ठण्ढा कर ले। इसके बाद दलिया को पानी में घोल डाले। यह घोल पतला होना चाहिए। इसके बाद थोड़ा सा कढाई में घी छोड़ दे, माशा भर सफ़ेद ज़ीरा दरकचरा कर लाल करे और उसी में वह घुला हुआ दलिया छौंक दे। ऊपर से अन्दाज़ का पिसा नमक छोड़, चलाये। जब दलिया पक कर लेई की तरह गाढा हो जाय, तब थाली में फैला कर ठण्ढा कर ले। यह जम जायगा। उपरान्त भोजन करे। यह शीघ्र पचता और भूख लाता है।

मोटे-मोटे गेहूँ लेकर एक दिन पानी में भिगो दे। दूसरे दिन गेहूँ को धूप में सुखा कर उपरोक्त विधि से दलिया दल डाले। सेर पीछे एक छटाँक घी में उसे ख़ूब भून कर सुर्ख़ करे। उपरान्त अच्छा ताज़ा मठा सेर पीछे ढाई सेर के हिसाब से छोड़ कर मधुरी आँच से पकाये। जब उसमें एक उफान आ जाय, तब सफ़ेद ज़ीरा× छः माशे, स्याह मिर्च छः माशे और अन्दाज़ से नमक पीस कर तीनों चीज़ें छोड़ कर मिला दे, उपरान्त बर्तन का मुँह ढँक कर पकाये। जब उसमें दूसरा उफान आ जाय, तब ढँकना खोल दे और बराबर चलाता हुआ पकाये, जिसमें वह पेंदे में लगने न पाये। जब दलिया अच्छी तरह गल जाय, तब थाली में परोस कर भोजन करे। यह महेरी भी बड़ी हाज़मा और बलकारक तथा शीघ्र पचने वाली होती है।

गेहूँ की महेरी

जिस प्रकार बाजरे के भात में बाजरे को कूटना बताया गया है, उसी प्रकार से पानी से मोय कर ओखली में कूट कर उसकी भूसी अलग कर ले। बाद को धूप में सुखा कर चक्री मे मोटा-मोटा दलिया दल डाले। फिर पतीली में पाव भर घी छोड़, एक सेर दलिया को मधुरी आँच से भूने। बाजरे के दलिया को भूनते समय सावधानी की ज़रूरत है, क्योंकि यह पतीली का पेंदा बड़ी जल्दी थाम लेता है। इसलिए भूनते समय बराबर चलाते रहना चाहिए। जब वह

बाजरे का दलिया

× कितने लोग ज़ीरा भून कर पीस लेते हैं और परोसने के समय छोड़ कर भोजन करते हैं।

अच्छी तरह भुन जाय, तब दूध और चीनी छोड़ कर गेहूँ के दलिया की तरह मधुरी आँच से पका ले। जब वह गाढ़ा हो जाय, तब ठण्ढा करके भोजन करे।

(२)

मोटे-मोटे बाजरे को पानी से मोय कर ओखली में छाँट डाले और भूसी अलग कर पहली रीति से दलिया बना ले। पीछे एक

दूसरी विधि

सेर दलिया में डेढ पाव घी छोड़, धीमी आँच से ख़ूब सुर्ख़ भून डाले। बाद को तीन सेर दूध और आध सेर चीनी छोड कर पलटे से चलाता हुआ पकाये। जब गाढ़ा हो जाय, तब एक छटाँक धुली-बिनी किशमिश, आधी छटाँक कतरे हुए बादाम, छः माशे सफ़ेद ज़ीरा, एक तोला इला-यची का दरकचरा दाना छोड़, चला दे। पीछे थाली में जमा दे और ठण्ढा हो जाने पर चाक़ू से कतर कर बर्फ़ी की तरह कतरे बना, भोजन करे। यह दलिया दिमाग़ को ताक़त देता है और दस्त साफ़ लाकर क्षुधा की वृद्धि करता है।

(३)

ऊपर बताई रीति से बाजरे की भूसी अलग कर दलिया बना डाले और जिस विधि से गेहूँ का नमकीन दलिया बनाना बताया

नमकीन दलिया

गया है, उसी विधि से बाजरे का भी नमकीन दलिया बना ले और ठण्ढा हो जाने पर मीठे दही के साथ भोजन करे। यह दलिया बड़ा रुचिकर और गुणकारी होता है।

(४)

बाजरे की महेरी

ऊपर बताई रीति से बाजरे को छाँट-कूट कर भूसी अलग कर ले, पीछे धूप में सुखा कर दलिया बना डाले (कितने लोग दलिया नहीं दलते, खड़ा बाजरा ही महेरी में रखते हैं—यह अपनी इच्छा पर है, चाहे दलिया दल ले अथवा खड़ी ही रक्खे), पीछे थोड़े से घी मे अच्छी तरह भून कर लाल करे और सेर भर बाजरे में चार सेर मठा और तीन तोले नमक छोड कर पकाये। यह ज़रा देर में पकता है और पतीली में लग जाता है, इसलिए इसे बराबर पलटे से चलाता रहे। जब गाढा हो जाय, तब छः माशे भुना ज़ीरा पीस कर मिला दे। बाद को भोजन के काम में लाये। इसका स्वाद भी अपूर्व होता है।

ज्वार का दलिया

ज्वार का दलिया भी बाजरे के दलिये की ही तरह बनाया जाता है। जोन्हरी में भूसी नहीं होती, इसलिए इसे पानी में न भिगो कर केवल चक्की में दल लिया जाय। पीछे बाजरे की तरह घी में भून कर दूध और मीठा या पानी और मीठा छोड कर बनाये। एक बात का ध्यान और भी रक्खे कि यह ज़रा देर में गलता है, इसलिए पानी कम न होने पाये। ज्वार का दलिया पाचन में भारी होता है, इसलिए इसे केवल स्वाद के लिए लोग जब-तब बना लिया करते हैं। यद्यपि यह क़ब्ज़ ज़रूर करता है, तथापि इसका स्वाद बड़ा ही प्रिय और रुचिकर बनता है। इसी प्रकार मकई का दलिया भी बनता है। मकई का दलिया शीघ्र पचता है, और अधिक पेशाब लाता है।

उपरोक्त विधि से ही महेरी भी बनाई जाती है। दलिया में दूध और मीठा पड़ता है, महेरी में ताज़ा मठा और नमक पड़ता है, कोई-कोई ज़ीरा भी पीस कर मिला लेते हैं। ज्वार के दलिये की तरह यह महेरी भी स्वादिष्ट और रुचिकर बनती है।

ज्वार की महेरी

जौ का दलिया बनाने में ज़रा खटराग ज़रूर करना पड़ता है, किन्तु यह बड़ा ही गुणकारी होता है। यह रोगियों तथा निर्बल व्यक्तियों के लिए बहुत ही उपकारी है। यह शीघ्र पचता है और अत्यन्त बल उत्पन्न करता है। कमज़ोर आदमी के लिए इसका सेवन अधिक हितकर है। इसके बनाने की विधि नीचे दी जाती है :—

जौ का दलिया

सूप से बड़े-बड़े मोटे जौ हिलोर कर पानी से धो डाले और तुरन्त ओखली में डाल कर ख़ूब कूटे। जब कूटते-कूटते भीतर की मींगी निकाल ले, तब उसे धूप में सुखा ले। सूख जाने पर सूप से फटक कर भूसी अलग कर दे, और चकरी में गेहूँ की तरह दल कर दलिया बना डाले। पाव भर जौ का दलिया, एक सेर दूध और आध पाव चीनी—इन सब चीज़ों को लेकर चूल्हे पर पतीली चढ़ा कर घी गरम करे और उसमें दलिया छोड़, मधुरी आँच से भूने। जब दलिया बादामी रङ्गत का हो जाय और ख़ूब सुगन्धि आने लगे, तब पतीली चूल्हे से उतार ले और दूध छोड़ कर पतला घोल डाले, एक भी गुलठी न रहने पाये। अब चीनी साफ़ करके छोड़ दे और चूल्हे पर पतीली चढ़ा कर फिर पकाये, और

बराबर चलाता रहे। जब पकते-पकते दलिया गाढ़ा हो जाय, तब उसे खाने के काम में लाये।

(७)

ककुनी का दलिया

ककुनी, सामा, रामदाना, कोदो आदि का दलिया भी बाजरे की तरह पानी के छींटे देकर और कूट कर बनाया जाता है। यह स्मरण रहे कि यह सब चीज़ें ज़्यादा कुटाई चाहती हैं। जब भीतर की मींगी निकल आये, तब सूप से फटक डाले। पीछे इच्छानुसार घी में बाजरे की तरह भून कर दूध और चीनी छोड़, पकाये। यह उफनते भी ज़्यादा हैं, इसलिए बराबर चलाता रहे। जब दो उफान आ जायँ, तब एक छटाँक किशमिश, छः माशे काली मिर्च और एक तोला छोटी इलायची छोड़ दे और पकाये। गाढ़ा हो जाने पर भोजन करे।

अष्टम् अध्याय

तक्रान्न प्रकरण

तक्रान्न अर्थात् कढ़ी भी एक अपूर्व तृप्तिकर पदार्थ है। इसके पकाने की तारीफ़ है। यह जितनी ज़्यादा पकाई जाती है, उतनी ही अधिक स्वादिष्ट बनती है। कढ़ी कई प्रकार से और कई चीज़ों की बनाई जाती है—चने के बेसन की, मटर के बेसन की, मूँग की पीठी तथा बेसन की, उड़द की पीठी की, हरे चने की, हरी मटर की, चने की दाल की, पीठी की, टेंटी, आलू, अरवी इत्यादि कितनी ही चीज़ों की कढ़ी भिन्न-भिन्न क्रिया से बनती है; किन्तु ज़्यादातर बेसन की कढ़ी ही लोग बना कर खाते हैं। अब किस चीज़ की किस प्रकार से कढ़ी बनाई जाती है, यह विधि नीचे लिखी जाती है :—

घर का पिसा चने का अच्छा बेसन आधा सेर, खट्टा दही आधा सेर*, दो रत्ती हींग, छः माशे सफ़ेद ज़ीरा, दो तोले

---

* कितने लोग दही न मिलने पर इमली की खटाई या आम की सूखी खटाई या आम का पना या साबित आम अथवा नींबू, आँवले आदि की खटाई डालते हैं; परन्तु दही ही सबसे उत्तम है।

पञ्चफोरन, दो तोले नमक, छः माशे लाल मिर्च और एक तोला

बेसन की कढ़ी

हल्दी लेकर हल्दी को पानी में पीस रख ले, पीछे बेसन में दो माशे नमक, सब ज़ीरा और हींग तथा आधी मिर्च छोड़ कर पानी से गाढ़ा-गाढा साने। उपरान्त एक तोला दही छोड़ कर ख़ूब अच्छी तरह गदेली के सहारे यहाँ तक फेंटे कि उस फेंटे बेसन की बूँद पानी में टपकाने से डूबे नहीं। अब यह 'फेंटा हुआ बेसन इतना गाढा हो कि एक बार उठाने से दो-तीन तोला बेसन उठ जाय, तब कढ़ाई में सरसों का तेल या घी* छोड़, गरम करे। जब उसमें से धुआँ निकलने लगे, तब उस घोले बेसन मे से छोटी या बड़ी जैसी इच्छा हो, पकौड़ी तोड़ कर तल ले। जितने बेसन की कढ़ी बनाना हो, उससे आधे बेसन की पकौड़ी बना कर पानी में छोड़ता जाय अथवा सूखी ही रक्खे। अब कढ़ाई में जो चिकना बचा है, उसमें हींग, पञ्चफोरन और लाल मिर्च का बघार तैयार करे, और पानी में हल्दी घोल कर छौंक दे। जब तक हल्दी पके, तब तक इधर दही कपड़े में छान कर उस बचे बेसन में मिला ले और पतला घोल डाले। जब हल्दी पक जाय, तब उसमें बेसन छोड़ कर पलटे से चलाता रहे। जब तक उफान न आये, तब तक चलाते रहना चाहिए, नहीं तो कढ़ी फट जायगी। दूसरे उफान में नमक भी छोड दे और ख़ूब पकाये। पाँच-छः उफान के बाद उसमें पकौड़ी भी छोड़ दे। जब औटते-औटते

---

* कढ़ी तेल से जितनी स्वादिष्ट बनती है, उतनी घी से नहीं बनती। बहुत से लोग घी की अपेक्षा तेल को ही अधिक पसन्द करते हैं। आगे अपनी रुचि है—चाहे जिसकी बनाये।

आधी कढ़ी रह जाय, तब भोजन के काम मे लाये। कढ़ी जितनी औटाई जायगी, उतनी ही ज़्यादा स्वादिष्ट बनेगी।

दूसरी विधि

घर का पिसा अच्छा वेसन एक सेर, खट्टा दही दो सेर, नमक तीन तोले, हींग दो रत्ती, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, स्याह मिर्चे नौ माशे, दालचीनी नौ माशे, लौंग और इलायची चार-चार माशे, धनिया (हरा मिले तो बहुत ही उत्तम है, नहीं तो सूखा ही) दो तोले, सरसों का वढिया तेल या घी डेढ पाव, हल्दी एक तोला, लाल मिर्चे चार माशे और मेथी आठ माशे—यह सब उपकरण जुटा कर वेसन में से आधा वेसन अलग रख दे और आधे बेसन को पानी से कुछ लबदा साने। पीछे पानी में थोड़ा दही मिला कर उसी दही मिले पानी का छींटा मारता जाय और वेसन को फेंटता जाय, परन्तु बेसन ज़्यादा पतला न होने पाये। फेंटा बेसन जब पानी में टपकाने से न डूवे, तब समझ ले कि तैयार हो गया। जब बेसन फिंट जाय तब छः माशे नमक, चार माशे ज़ीरा पीस कर और चार माशे हरा धनिया कतर कर मिला दे। फिर दही को कपड़े में छान कर पतला कर ले और चूल्हे के पास रख ले। अब कढ़ाई में चिकना* डाल कर ऊपर की विधि से पकौड़ी सेंक-सेंक कर उस दही के पानी में

---

*जहाँ 'चिकना' प्रयोग किया गया है, वहाँ तेल या घी से अभिप्राय है। कढी बनाने वाला व्यक्ति अपनी रुचि के अनुसार घी या तेल व्यवहार में लाये।

छोड़ता जाय*। जब सब पकौड़ियाँ बन जायँ, तब उसी चिकने में हींग छोड़ कर लाल करे। बाद को सब मसाला दरकचरा कर भूने और हल्दी, जो पानी में पिसी है, छोंक दे। जब तक हल्दी पके, तब तक वह आधा बेसन, जो अलग रख दिया गया है, उसे पानी में पतला घोल डाले और कढाई में छोड़ कर पलटे से चलाता रहे। साथ ही दही की पकौड़ी निकाल कर छोड़ दे और धीमी आँच से पकाये। जब कढ़ी में दो-एक उफान आ जायँ, तब नमक छोड़, खूब औटाये। जब पकते-पकते कढी से सुगन्धि आने लगे, तब समझे कि कढी तैयार हो गई।

कढ़ी के बनाने में एक बात का ध्यान और रखना चाहिए कि यदि कढ़ी भात के साथ खाना है, तो कुछ पतली रक्खी जाय और रोटी के साथ खाने-के लिए गाढी। बस, इस विधि से कढी बना ली जाय। मुख्य ध्यान यह रहे कि कढी के औटाने में कसर न रक्खे।

ऊपर पकौड़ीदार कढ़ी बनाने की विधि बताई है। अब सेव-नुमाँ कढ़ी बनाने की विधि लिखी जाती है। अच्छा बेसन सवा

---

* चिकने में से पकौड़ी निकाल कर दही या पानी में छोड़ने से पकौड़ी की चिकनाहट निकल जाती है और पकौडी मुलायम हो जाती है। यदि दही या पानी में पकौड़ी न डालना हो, तो बेसन खूब फेंटना चाहिए और दो उफान आ जाने पर पकौडी कढी में छोड़ दे, जिसमें वे कढ़ी के पकने तक रस पीकर मुलायम हो जायँ।

सेर लेकर उसमें से आध सेर बेसन तो कुछ पतला सान कर अलग रख दे और बाक़ी तीन पाव बेसन में छः माशे नमक, छः माशे ज़ीरा, दो रत्ती हींग, दो लाल मिर्च पीस कर मिला ले। बाद को कुछ कड़ा सान डाले और

सेवनुमाँ कढ़ी

कढाई में चिकना गरम करे। कढ़ाई के ऊपर इस शक्ल (11) की एक लकड़ी रख कर अथवा दो लकड़ी बीचोबीच कढ़ाई पर रख, एक मोटे छेद का झन्ना रक्खे और उस साने बेसन में से थोड़ा सा बेसन लेकर झन्ने पर रख कर हथेली से दबा-दबा कर सेव कढाई में टपकाये और पलटे से चला कर उन्हें सेंक ले। यह सेव जैसे मोटे-महीन बनाने हों, वैसे छेद का झन्ना लेना चाहिए।

अब जो आध सेर बेसन बचा है, उसे पानी या मठे में पतला घोल ले और कढ़ाई में हींग, पञ्चफोरन और मिर्च का बघार तैयार कर उस बेसन को छौंक दे। साथ ही हल्दी भी पीस कर छोड़ दे, और पलटे से चला-चला कर ख़ूब औटाये। जब कढ़ी में दो-तीन उफान आ जायँ, तब नमक और सेव दोनों छोड दे और ख़ूब पकाये। यहाँ एक बात का ध्यान रक्खे कि सेवनुमाँ कढी पतली नहीं बनाई जाती—बहुत गाढी रक्खी जाती है। पकौडीदार कढी से सेवनुमाँ कढ़ी ज़्यादा स्वादिष्ट बनती है और अधिकतर रोटी के साथ खाई जाती है।

❦

नुकतीनुमाँ (बूँदीनुमाँ) कढ़ी इस तरह बनाई जाती है कि बेसन मे नमक-मिर्च छोड़ कर पकौड़ी के घोल की तरह कुछ ज़्यादा पतला घोल फेंट कर, तैयार करे। पीछे कढ़ाई में चिकना छोड़ कर

गरम करे। जब उसमें से धुआँ निकलने लगे, तब कुछ मोटे छेद का झन्ना (पौना) कढ़ाई पर रख कर उसे बायें हाथ से पकड़े और दाहिने हाथ से घोला हुआ बेसन उस पर डाल कर झन्ने को धीरे-धीरे कढ़ाई के किनारे पर ठोंकता जाय, ऐसा करने से झन्ने से टपक-टपक कर बूँदियाँ कढ़ाई में गिरेंगी। जब बूँदियाँ सिक जायँ, तब दूसरे झन्ने से उन्हें कढ़ाई से निकाल कर किसी बर्तन में रखता जाय। इसी तरह सब बूँदी बना ले। जब बूँदी बन जायँ, तब ऊपर की बताई रीति से दूसरा बेसन पानी या मठे में घोल कर कढ़ी बनाये। जब कढ़ी में दस-बारह उफान आ जायँ, यानी कढ़ी पक कर तैयारी पर आ जाय, तब बूँदी छोड़े और दो-एक उफान देकर उतार ले, उपरान्त भोजन करे।

नुकतीनुमाँ कढ़ी

यह कढ़ी खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। इसके बनाने की यह विधि है कि घर का पिसा हुआ तीन पाव अच्छा बेसन लेकर दो सेर मठे में घोल डाले, बाद को दो रत्ती हींग, पैसा भर लाल मिर्च पीस कर बेसन में मिला दे। अब कढ़ाई में एक छटाँक चिकना छोड़ कर छः माशे ज़ीरा, एक तोला राई, पैसा भर पिसे धनिया का बघार तैयार कर उसी में बेसन छौंक दे और पलटे से चला-चला कर पकाये। साथ ही एक तोला चार माशे नमक भी छोड़ दे। आँच तेज़ न होने पाये, मधुरी आँच से धीरे-धीरे पकाये। जब बेसन पक कर गाढ़ा हो जाय और सुगन्धि आने लगे, तब थाली में थोड़ा सा घी लगा कर

दक्षिणी कढ़ी

उसमें वह पका हुआ बेसन उँडेल ले। यह ठण्ढा होने पर जम जायगा। इसे चाकू से वर्फ़ी की तरह कतरे काट कर निकाल ले। उपरान्त भात के साथ भोजन करे। यदि इसके साथ मीठा दही खाया जाय तो और भी स्वादिष्ट लगती है।

मूँग की कढ़ी दो प्रकार से बनाई जाती है—एक तो मूँग का बेसन बना कर और दूसरी दाल भिगो कर। किन्तु उसकी पीठी की ही कढ़ी ज़्यादा स्वादिष्ट बनती है, जिसके बनाने की विधि यह है कि पहले मूँग की दाल को पानी में भिगो दे। जब दाल अच्छी तरह फूल जाय, तब दोनों हाथों से धीरे-धीरे मसल कर पानी के सहारे छिलके अलग करे। फिर इस दाल को थाली या परात में एक तरफ़ रक्खे, और जिधर ख़ाली है उसे ढाल में कर दे, जिससे दाल का पानी निथर जाय और दाल खुश्क पड जाय। अब इस दाल को सिल पर ख़ूब महीन पीसे। दो वार पीसने से दाल महीन हो जायगी। दाल के पीसते समय सेर भर दाल में आठ माशे सफ़ेद ज़ीरा, दो रत्ती हींग, मिर्चे जितनी खाये और एक तोला नमक, एक तोला धनिया, दो माशे लौंग, दो माशे दालचीनी, चार माशे बड़ी इलायची और छः माशे तेजपात—सबको छोड कर पीस डाले। उपरान्त खूब फेंटे। फेंटते-फेंटते जब वह पानी में टपकाने से डूबे नही, तब समझे कि ठीक हो गई। अब कढाई में घी छोड गरम करे और जब धुआँ निकलने लगे, तब एक-एक रुपये भर की पकौड़ी तोड़ ले। आधी पीठी की पकौड़ी तोड़े, बाकी आधी दाल को मठे या दही के पानी में घोल कर

मूँग की कढ़ी

पास रख ले। पीछे राई एक तोला, स्याह ज़ीरा छः माशे और दो लाल मिर्च का बघार देकर एक तोला हल्दी पानी में पीस कर छौंक दे। जब हल्दी पक जाय, तब वह घोली पिठी छोड़ दे और बेसन की कढ़ी की तरह पका ले। जब दो-तीन उफान आ जायँ, तब पकौड़ी छोड़ दे और एक तोला चार माशे नमक डाल कर ख़ूब अच्छी तरह औटा ले। जब एक तिहाई पानी जल कर कढ़ी गाढी हो जाय, तब उतार ले और भोजन करे। इस तरह से मूँग की पिठी की बनाई कढ़ी बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

चने की कढ़ी

एक सेर चने की बिना छिलके की दाल लेकर दो घण्टे पानी में भिगो दे और बाद को ख़ूब महीन पीस डाले। इसके बाद जिस तरह बेसन की कढी बनाना बताया गया है, उसी तरह से इसकी भी कढी बना ले। बेसन की कढ़ी से यह कुछ ज़्यादा स्वादिष्ट बनेगी।

उड़द की कढ़ी

उड़द की दाल को दो घण्टे पहले पानी में भिगो दे, बाद में मूँग की दाल की तरह हलके हाथों से मसल कर पानी से धो डाले। उपरान्त गरम मसाला छोड़ कर ख़ूब महीन पीस, फेंट डाले। दो तोला अदरक इसमें और भी छोड़े, पीछे घी मे छोटी-छोटी फुलौरी तोड़ कर दही के पानी में डुबोता जाय। फुलौरी सिंक जाने पर बची पिठी में ज़्यादा मठा छोड, पतला घोल डाले, क्योंकि यह औटने पर ज़्यादा गाढी हो जाती है और सब कढ़ियों की अपेक्षा इसमें डेढ गुना मठा

रखना चाहिए। उड़द की कढ़ी में हींग और पञ्चफोरन का बघार दे। उपरान्त अन्यान्य कढ़ियों की तरह इसे भी ख़ूब औटा कर उतार ले। यदि कढ़ी ज़्यादा खट्टी बनानी हो, तो तैयार हो जाने पर दो नींबू कतर कर रस छोड़ दे। उड़द की कढ़ी स्वादिष्ट तो बनती है, परन्तु वादी अधिक करती है।

मोथी की कढ़ी

जिस प्रकार मूँग की दाल की पिठी बनाई जाती है, उसी प्रकार मोथी की दाल को भिगो और धोकर सिल पर मसाले सहित पीस कर पिठी बना ले। उपरान्त ऊपर बताई रीति से फुलौरी घी में तोड़ कर कढ़ी औटा ले। मोथी की कढ़ी भी मूँग की कढ़ी की तरह स्वादिष्ट बनती है।

लोबिया की कढ़ी

लोबिया की दाल को भी पानी में भिगो कर छिलका अलग कर ले। पीछे गरम मसाला छोड़, महीन पीस डाले और थोड़ा दही और नमक छोड़, ख़ूब फेंट ले। इसके बाद ऊपर बताई रीति से फुलौरी तोड़ कर कढ़ी औटा ले। इसमें भी हींग और पञ्चफोरन का बघार देना चाहिए। यह कुछ वादी करती है, इसलिए दो तोला अदरक या सोंठ छोड़ ले।

हरे चने (हुरहा) लेकर छील डाले। बड़ी इलायची, ज़ीरा,

दालचीनी और हींग छोड़ कर खूब महीन पीस, उसकी पिठी बना ले। बाद को घी में पकौड़ी सेंक कर बेसन की कढ़ी की तरह दही में घोल कर कढ़ी औटा ले। इसमें हल्दी नहीं पड़ती। यह कढ़ी भी खाने में बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

हरे चने की कढ़ी

एक सेर मटर की दाल लेकर दो घण्टे पहले पानी में भिगो कर दो तोले गरम मसाला छोड़ कर महीन पीस डाले। पीछे घी में पकौड़ी तल कर बेसन की कढ़ी की तरह मठे में घोल कर औटा ले। मटर की कढ़ी वादी करती है, इसलिए औटाते समय एक माशा कुसुम के फूल को कपड़े की पोटली बना कर छोड़ दे और पक जाने पर निकाल कर फेंक दे।

मटर की कढ़ी

जिस प्रकार हरे चने की कढ़ी बनाना बताया गया है, उसी तरह से हरी मटर को छील कर सिल पर पीस ले और गरम मसाला छोड़, कढ़ी औटा ले। मटर की पिठी की कढ़ी से यह अधिक स्वादिष्ट बनती है, और उतनी वादी भी नहीं करती है।

हरी मटर की कढ़ी

कोंहड़ौरी की कढ़ी बनाने में कोई विशेषता नहीं है। जिस प्रकार बेसन की कढ़ी पकौड़ी छोड़ कर बनाई जाती है, उसी

कर उसमें हल्दी पीस कर मिला दे। बघार हो जाने पर हल्दी मिले मठे को छौंक दे और औटाये। जब उसमें दो उफान आ जायँ, तब चावल भी छोड़ दे। ऊपर से नमक छोड़ कर पकाये। जब चावल अच्छी तरह गल जायँ और रसा गाढा पड़ जाय, तब उतार कर भोजन के काम में लाये।

चावल एक सेर, चने के बख़्ते का सत्तू आध सेर, हल्दी रुपये भर, ज़ीरा आठ माशे, राई छः माशे, नमक चार तोले और घी आध पाव। पहले हल्दी पानी में पीस कर दो सेर पानी मिला दे और पतीली में अदहन चढा दे। जब पानी खौलने लगे, तब चावल धोकर छोड़ दे और पतीली का मुँह ढँक कर पकने दे। इधर दो सेर दही को कपड़े में छान डाले। जब चावल अच्छी तरह गल जायँ, तव उन्हें दूसरे बर्तन में पसा कर उँडेल ले। बाद को पतीली में घी छोड़ कर हींग, ज़ीरा, राई और मिर्च छोड़ कर बघार तैयार करे और चावल छौंक कर ख़ूब भूने। जब चावल का पानी ख़ुश्क हो जाय, तब ऊपर से थोड़ा-थोड़ा सत्तू छोड़ता जाय और पलटे से बराबर चलाता रहे। जब सब सत्तू पड़ जाय और चावल भुन कर सुर्ख़ पड़ जायँ, तब उसमें दही छोड़ दे। ऊपर से नमक छोड़ कर नीचे-ऊपर चला, पतीली का मुँह ढँक दे। इसके बाद ख़ूब औटाये। जब औटते-औटते कढी गाढी हो जाय, तब एक नींबू निचोड़ कर उतार ले।

दूसरी विधि

हरे आँवले आध सेर, चने का बेसन सेर भर, घी पाव भर, नमक तीन तोले, हींग दो रत्ती, ज़ीरा और राई छः-छः माशे और दो लाल मिर्च लेकर पहले आँवले को धोकर पानी में उबाल डाले। उपरान्त ठण्ढा करके मसल डाले और गुठली निकाल कर बेसन में फेंट डाले। इसके फेंटने की ही तारीफ़ है। बेसन और आँवले एकदिल हो जाने चाहिए। अब कढ़ाई में घी छोड़ कर आधे की पकौड़ी तोड़ कर सेंक ले। बाद में आधे को पानी में छोड़, पतला घोल ले और हींग, मिर्च, ज़ीरा और राई का बघार तैयार कर उसको घोल कर छौंक दे। साथ ही नमक भी छोड़ कर औटाये। जब दो-तीन उफान आ जायँ, तब पकौड़ी छोड़ दे। उपरान्त बेसन की कढ़ी की तरह ख़ूब औटा कर भोजन करे। इसमें दही नहीं पड़ता। यह कुछ बकसाइन ज़रूर होती है, तथापि गुणकारी है।

आँवले की कढ़ी

कच्चे आम की कढ़ी भी आँवले की कढ़ी ही की तरह उबाल कर बनाई जाती है। इसमें भी दही नहीं पड़ता। आम को पानी में उबाल कर मसल डाले। पीछे कपड़े में छान कर इसका रस निकाल ले, और रस को बेसन में फेंट कर एकदिल कर डाले। पीछे उपरोक्त विधि से कढ़ी बना ले और भोजन के काम में लाये। आम की कढ़ी खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है।

कच्चे आम की कढ़ी

इमली की कढ़ी दो प्रकार की बनती है—एक कच्ची इमली की

और दूसरी पकी इमली की। कच्ची इमली को पानी में उबाल कर मसल डाले और कपड़े में छान कर रस निकाल ले। बाद को बेसन की पकौड़ी तोड़ कर रख ले और इमली के रस में बेसन घोल कर हींग, राई, मेथी, ज़ीरा और लाल मिर्च का बघार देकर छौंक दे। इसके बाद बेसन की कढ़ी की तरह औटा कर तथा पकौडी छोड कर कढी बना ले।

इमली की कढ़ी

पकी इमली को बिना उबाले ही पानी में मसल डाले और कपड़े में छान कर उपरोक्त विधि से बेसन या मूँग की पकौड़ी छोड़ कर और बेसन रस में घोल कर कढी औटा ले। जब दही न मिले, तब इसी तरह पकी इमली के पने की कढी बनाई जाती है। इमली की कढी भी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

सेंजन की मुलायम फलियों की ही कढ़ी अच्छी बनती है। इसलिए जब फली मुलायम रहे, तभी कढी बनाये। बनाने की विधि यह है कि सेंजन की नरम फली आध सेर, घर का अच्छा पिसा बेसन आध सेर, दही सवा सेर या मठा ढाई सेर, नमक चार तोले, हल्दी एक तोला, धनिया रुपया भर, मिर्च छः माशे, ज़ीरा पैसा भर, राई पैसा भर, मेथी पैसा भर, हींग दो रत्ती और घी पाव भर लेकर पहले सेंजन की फली के छोटे-छोटे दो-दो अङ्गुल के टुकड़े बना डाले। पीछे बेसन पानी में फेंट कर आधे बेसन की पकौड़ी बना डाले और आधे को दही मे घोल कर पास रख ले। बाद को घी में हींग वग़ैरह सब मसाले छोड़ कर सुर्ख़ करे और उसमें सेंजन की फली छोड़ कर

सेंजन की कढ़ी

खूब भूने। जब फली सुर्ख पड जायँ, तब घुला हुआ बेसन छोड दे और नमक छोड़ कर औटाये। जब दो उफान आ जायँ और फली गल जायँ, तब पकौडी भी छोड दे। बाद को अच्छी तरह औटा कर उतार ले। उपरान्त उसे भोजन के काम में लाये।

मुरार की कढ़ी

मुरार की फलियों के टुकड़े बना कर घी में हींग, लाल मिर्च और मेथी का बघार तैयार कर छौंक दे। जब फली गल जायँ, तब दही में बेसन घोल कर छोड़ दे और साथ ही अन्दाज़ से नमक-हल्दी डाल कर पकाये। अच्छी तरह औट जाने पर उतार ले।

बखते की कढ़ी

चने के बख़्तों का सत्तू एक सेर, घी डेढ़ पाव, दही डेढ़ सेर, नमक एक छटाँक, मेथी पैसा भर, ज़ीरा एक तोला, राई पैसा भर, हींग दो रत्ती, भीगे चने छटाँक भर, हल्दी पैसा भर लेकर पहले सत्तू को दही और आधा ज़ीरा छोड कर खूब फेंट डाले और कढ़ाई में घी छोड़ कर आधे सत्तू की पकौड़ी बना डाले। बाक़ी को सब दही में घोल डाले और पास रख ले। अब उस घी में मेथी छोड कर सुर्ख़ करे। बाद को सब मसाले हींग को बचा कर छोड़ दे। जब मसाला हो जाय, तब हल्दी पीस कर छौंक दे। साथ ही चना भी छोड़ कर पतीली का मुँह ढँक दे। जब चना कुछ गलने पर आ जाय, तब घोला हुआ सत्तू छोड कर नमक डाल दे और मधुरी आँच से खूब पकाये। जब चने फट जायँ, तब पकौड़ी छोड़ दे। इसके बाद

चार-पाँच उबाल देकर उतार ले। यह कढ़ी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। कितने आदमी भीगे चने की जगह हरे चने डालते हैं।

हरी मटर के दाने आध सेर, आलू पाव भर, उड़द की बड़ी पाव भर, हींग दो रत्ती, धनिया दो तोले, इलायची छः माशे, लौंग तीन माशे, दालचीनी छः माशे, स्याह मिर्चे छः माशे, सफ़ेद ज़ीरा छः माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे, तेजपत्र छः माशे, हल्दी छः माशे, दही खट्टा आध सेर, नमक तीन तोले और घी पाव भर लेकर पहले आधी छटाँक घी कढाई में छोड़, एक रत्ती हींग और स्याह ज़ीरे का बघार बना कर मटर छौंक दे और अन्दाज़ से नमक छोड़, किसी बर्तन से ढँक दे। जब मटर दम में सिंक जाय, तब उसे ठण्ढा करके सिल पर ख़ूब महीन पीस डाले। मटर के साथ सब मसाले भी पीस ले। उपरान्त पतीली में तीन छटाँक घी छोड़ कर हींग भून ले और उसी में मटर की पिठी छोड़, मधुरी आँच से भून कर लाल करे। जब मटर की पिठी सुर्ख़ी पर आ जाय, तब बचा हुआ घी भी उसमें छोड़ दे, और बड़ी के दो-तीन टुकड़े कर पिठी के साथ भूने। जब बड़ी भी भुन जाय, तब आलू के टुकड़े छोड़ कर दो-चार बार चला कर दही को पानी में घोल कर छोड़ दे। ऊपर से नमक डाल कर पकाये। जब पकते-पकते एक हिस्सा पानी जल जाय और रसा कुछ गाढ़ा हो जाय तब भोजन करे।

आलू-मटर, बड़ी

झोर बनाने की प्रथा चौबे लोगों में ज़्यादा प्रचलित है। इन

लोगों के यहाँ काम-काज में झोर पहले बनाया जाता है। इसके

झोर

बनाने की विधि कढ़ी की तरह है। केवल अन्तर इतना ही है कि इसमें पकौड़ी नहीं पड़ती और कढ़ी से बहुत ही पतला बनता है। बनाने की विधि यह है कि एक छटाँक घी कढ़ाई में छोड़ कर दो रत्ती हींग, एक तोला मेथी, दो तोले लाल मिर्च का बघार तैयार करे। उपरान्त एक सेर बेसन को आठ सेर मठे में अच्छी तरह घोल डाले, लेकिन इसका ख़याल रक्खे कि बेसन की एक गाँठ भी न रहने पाये। इसके बाद घोल छौंक दे। इसे मधुरी आँच से औटाये और बराबर चलाता रहे। नमक अन्दाज़ से अथवा डेढ छटाँक छोड़ दे। जब तक झोर में ३०-४० उबाल न आये और सुगन्धि से पाकशाला न महक उठे, तब तक बराबर पकाता रहे। जब सुगन्धि आने लगे, तब उतार ले। इसके उपरान्त भोजन करे।

❦

आम का झोर

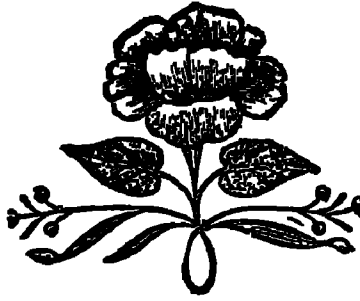
पके आम का रस निकाल कर किसी काम में ख़र्च करे और गुठलियों को पानी से अच्छी तरह धो डाले। उपरान्त क़लईदार कढ़ाई में थोड़ा सा घी छोड़ कर गरम मसाले का बघार तैयार कर उन गुठलियों को छौंक दे। पीछे दस गुना पानी देकर ख़ूब औटाये। जब ३०-४० उबाल आ जायँ, तब अन्दाज़ से पिसा नमक छोड़, आठवाँ हिस्सा मठा छोड़ दे और चार-पाँच उबाल देकर उतार ले।

❦

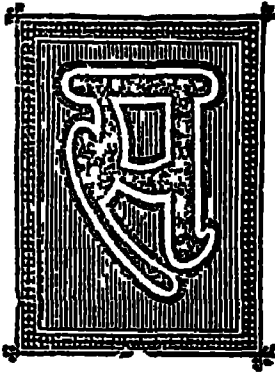
पके आम का रस दो सेर, बेसन डेढ पाव, घी पाव भर, सफ़ेद

ज़ीरा एक तोला, राई एक तोला, मेथी छः माशे, मिर्च छः माशे, हींग दो रत्ती लेकर पहले बेसन को

पके आम की कढ़ी

फेंट कर ऊपर बताई रीति से पाव भर बेसन की पकौड़ी बना डाले और आध पाव बेसन उस आम के रस में घोल ले। पीछे हींग, ज़ीरा, राई और मिर्च का बघार तैयार कर उस बेसन मिले रस को छौंक दे। जब दो-तीन उफान आ जायँ, तब नमक और पाव भर दही कपड़े में छान कर छोड़ दे। उपरान्त पकौड़ी भी छोड़ दे और ख़ूब औटाये। जब अच्छी तरह पक जाय, तब भोजन के काम में लाये। यह कढ़ी अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है।

दूसरा खण्ड

प्रथम अध्याय

रोटी-प्रकरण

बसे पहले अन्न पर ध्यान होना चाहिए कि कहीं वह सड़ा-गला न हो, न सील खाया हुआ हो, क्योंकि सड़ा-गला तथा सील खाया हुआ अन्न स्वास्थ्य को नष्ट करता है। दूसरे ऐसे अन्न की बनी रोटी स्वादिष्ट भी नहीं बनती, इसलिए जहाँ तक हो, अन्न अच्छी तरह देख-भाल कर ले। उपरान्त उसे बीन-फटक कर पानी से धो डाले और सुखा कर तब आटा पिसवाये। लेकिन जहाँ तक बने, रोटी के लिए मोटा आटा पिसवाना चाहिए। कितने ही लोग यह समझते हैं कि महीन आटे की रोटी देखने में तथा खाने में अच्छी बनती है, किन्तु यह समझना उनकी महान् भूल है। क्योंकि महीन आटे की रोटी खाने में उतनी मीठी नहीं होती, जितनी मोटे आटे की रोटी होती है, दूसरे महीन आटे की रोटी आँतों में जाकर चिपक जाती है और देर मे हज़म होती है। मोटे आटे में यह बात नही है। मोटे आटे की रोटी अत्यन्त मीठी लगती है और शीघ्र पच जाती है। यही कारण है कि वैद्य लोग रोगी को बिना चाले आटे अथवा सूजी की रोटी खाने को बताते हैं।

आटे के गूँधने (सानने) की ओर भी विशेष ध्यान होना चाहिए। आटा जितना ही अधिक गूँधा जायगा, रोटी उतनी ही मुलायम और स्वादिष्ट बनेगी। गूँधने में यह ध्यान भी होना चाहिए कि यदि चकला-बेलन की रोटी बनानी हो, तो आटा कुछ कड़ा गूँधा जाय और यदि हाथ की रोटी बनानी हो, तो जितने पतले आटे की रोटी बन सकती हो, उतना पतला आटा गूँधना चाहिए। आटा गूँधने की क्रिया यह है कि पहले थोड़ा पानी छोड़ कर कड़ा आटा गूँध लिया जाय, इसके बाद थोड़े-थोड़े पानी का पुचारा (छींटा) देकर दोनों हाथों की मुट्ठियों से दबा-दबा कर गूँधता जाय। जब दस-पाँच बार इस तरह से पानी का पुचारा देकर आटा गूँधा जा चुके, तब सने आटे को थाली में थोड़ा पानी भर कर कुछ देर के लिए छोड़ दे, तब तक बीच में फैला कर चौके का कोई दूसरा काम कर ले। कम से कम पन्द्रह-बीस मिनिट तक आटा फूलने देना चाहिए, उसके बाद उसका पानी अलग करके पहले की तरह थोड़े-थोड़े पानी का पुचारा देकर मुट्ठियों से गूँध डाले। जैसा नरम या कड़ा आटा रखना हो, वैसा गूँध कर रोटी बनाये।

आटा गूँधना

❦

रोटी के बढ़ाने में भी ध्यान रखना चाहिए। रोटी चकला-बेलन से या हाथ से बढ़ाई जाय, परन्तु कहीं मोटी कहीं पतली न होने पाये—एक-सी गोल-मटोल बढ़ाई जानी चाहिए। एक-सी न होने के कारण रोटी बराबर नहीं फूलती और कहीं तो वह कच्ची रहती है और कहीं पक जाती है।

ज्ञातव्य बातें

जब तवा गरम हो जाय, तब उस पर रोटी छोड दे और जब एक तरफ़ का हिस्सा सिंक जाय, तब उसे दूसरी तरफ़ सिंकने को उलट दे। जब उसमें चित्ती पढ जायँ, तब अङ्गारे पर या चूल्हे के वये में रख कर फुलाये। न तो रोटी जलने पाये और न कहीं कच्ची ही रहे। रोटी दोनों तरफ़ से बराबर सिंकनी चाहिए। जितनी ही दूर से तथा मधुरी आँच से रोटी सेंकी जायगी, उतनी ही वह मीठी और स्वादिष्ट बनेगी। रोटी चाहे किसी अन्न की क्यों न बनाई जाय, उसमें ऊपर कही हुई सब बातों पर विशेष ध्यान रखना चाहिए।

रोटी जितनी ही मुलायम होगी, उतनी ही वह अच्छी समझी जायगी। कितनी स्त्रियाँ इतनी चिमड़ी रोटी बनाती हैं कि वह मुश्किल से दाँतों से कटती हैं। ऐसा न होना चाहिए। रोटी तभी चीमड़ बनेगी, जब वह सेवर (ठण्ढे) तवे पर छोड़ कर सेंकी जायगी अथवा उपरोक्त बातों पर ध्यान न देकर बनाई जायगी।

गेहूँ की रोटी

गेहूँ की रोटी बनाने के लिए घर का ही आटा सबसे उत्तम माना जाता है; क्योंकि वह सफ़ाई से बीन-फटक कर पीसा जाता है। बाज़ार के आटे में धूल-गर्दा आदि मिला रहता है, जिससे रोटी किसकिसी और काली रङ्गत की बनती है। गेहूँ की रोटी तीन प्रकार की बनाई जाती है— एक हाथ से बढा कर, दूसरी चकला-बेलन से बढ़ा कर और तीसरी पानी के सहारे बढा कर। तीनों प्रकार में पहले चकला-बेलन की रोटी बनाने की विधि लिखी जाती है:—

ऊपर बताई रीति से अच्छी तरह आटा कुछ कड़ा गूँध कर पास रख ले, पीछे परोथन के सहारे दो रुपये भर की लोई तोड़ कर गोल करे और फिर परोथन में लपेट कर दोनों हाथों के सहारे चकवा बनाये। उपरान्त चकले पर रख कर हलके हाथ से वेलन के सहारे दबा कर रोटी वेले। रोटी एक-सी गोल वेलनी चाहिए, कहीं मोटी-पतली या टेढ़-मेढ़ी न होनी चाहिए। इसके बाद ख़ूब गरम तवे पर छोड़ कर ऊपर बताई रीति से दोनों तरफ़ सेंक ले। जब उसमे चित्ती पड़ जायँ, तब तवे से उतार कर अङ्गारे पर अथवा चूल्हे के घये पर सेंके। रोटी के सिंक जाने पर चिमटे से उसे पटक कर राख झाड़ डाले। फिर कटोरदान में रख कर करछुल से घी चुपड़ता जाय*। इसी तरह सब रोटी बना ले और उन्हे कटोरदान में बन्द कर दे, जिसमें हवा न लगने पावे†, पीछे भोजन करे।

---

* गेहूँ की रोटियों मे जो घी लगाने की प्रथा प्रचलित है, यह एक अमीरी चोचला है। वैद्यक के अनुसार रोटी मे घी लगा कर खाना स्वास्थ्य के लिए बाधक है; क्योंकि घी लगी रोटी देर मे पचती है।

† रोटी में हवा लगने से कड़ाई आ जाती है, इसलिए हवा से उन्हें बचाने के लिए कटोरदान या किसी गहरे बर्तन में रख कर ढँक रखना चाहिए। परन्तु यहाँ एक बात का ध्यान रखना चाहिए कि यदि रोटी दिन की बनी शाम तक रखना है, तो मौसम का ख़याल करके रक्खे, जाड़े में रोटी गरम-गरम ढाँके, और गर्मी तथा बरसात में एकदम ठण्ढी करके, ऐसा न करने से रोटियाँ ख़राब हो जायँगी।

हाथ से बढा कर रोटी बनाने की विधि यह है कि पहले बताई रीति से ख़ूब अच्छी तरह आटा गूँध कर थोड़ी देर तक भिगो

हाथ की रोटी

दे। उपरान्त पुनः ख़ूब गूँध कर इतना पतला कर ले कि सहारे से आटा बढता चला जाय। अब चूल्हे पर तवा रख कर ख़ूब लाल करे और परोथन के सहारे छोटी-छोटी लोई का चकवा बना कर गोल टिकिया सा बनाये। पीछे पुनः परोथन को दोनों तरफ़ लपेट कर दोनों हाथों के पञ्जे और गदेली के सहारे धीरे-धीरे रोटी बनाये। हाथ की रोटी में तारीफ़ इसी बात की है कि वह सब तरफ़ से गोल और मोटाई में बराबर हो। साथ ही इतनी पतली भी हो कि चकला-बेलन की रोटी का मुक़ाबला करे। एक बात का और भी ध्यान रक्खे कि परोथन ज़्यादा न लगने पाये। ज़्यादा परोथन लगने से एक तो रोटी काली पड़ जाती है, दूसरे कड़ुवाने लगती है। इसलिए जहाँ तक हो, परोथन बहुत ही कम लगाये। जब तवे पर दोनों तरफ़ रोटी सिंक जाय, तब अङ्गारे पर या दूर की आँच से घये में रख कर रोटी को फुला ले। पीछे राख-गर्द झाड़ कर कटोरदान में रखता जाय अथवा भोजन करने वालों को जिमाता जाय। रोटी गरमागरम खाने में ही अधिक स्वादिष्ट होती है।

पनपथी रोटी

पनपथी रोटी बनाने में आटा कुछ कड़ा रक्खा जाता है। यह आटा चकला-बेलन के आटे से कुछ ही कड़ा रहता है। उपरोक्त रीति से आटा अच्छी तरह गूँध कर पास रख ले और एक चौड़े मुँह के बर्तन में पानी भी

पास रक्खे। इसके बाद तवे पर पोती* लगा कर चूल्हे पर गरम करे। इधर हाथ में पानी का पुचारा लगा कर उस गूँधे आटे में से एक-एक छटाँक के अन्दाज़ से आटा लेकर पानी के सहारे गोल चकवा बनावे। उपरान्त हाथों में अच्छी तरह पानी लगा कर दोनों हाथों की गदेली और आगे की उँगलियों के सहारे रोटी दबा-दबा कर धीरे-धीरे बढ़ाये। जब रोटी बराबर से बढ़ जाय, तब उसे धीरे से तवे पर छोड़ कर सेंके। जब एक ओर की रोटी सिंक जाय तब पलटे अथवा चिमटे की नोक से रोटी को धीरे से उकसा कर तवे पर से छुड़ा ले। यहाँ यह ध्यान रहे कि यदि ज़रा सा भी तवा सेवर (ठण्ढा) रहा तो पनपथी रोटी तवे पर से न छूटेगी। इसलिए तवे के नीचे कड़ी आँच रखनी चाहिए। जब कि एक तरफ़ सिंक जाय, तब दूसरी ओर रोटी सेंके और पुनः उसी तरह चिमटे की नोक से छुटा कर दूर की मधुरी आँच से रोटी को बादामी रङ्ग की सेंक ले। पनपथी रोटी खाने में बड़ी मीठी और स्वादिष्ट लगती है, किन्तु पचती देर में है।

गेहूँ की बाटी

बाटी भी एक अपूर्व स्वादिष्ट पदार्थ है। जब कहीं देश-विदेश अथवा मेला वग़ैरह में अमीर-उमराव जाते हैं, तब दाल-बाटी बना कर बड़े रुचि से खाते हैं। बाटी के लिए आटा जितना मोटा होगा, उतनी ही अच्छी बाटी बनेगी। पहले मोटे आटे को खूब कड़ा सान कर ख़ूब मसलना चाहिए,

---

* तवे पर जिधर रोटी सेंकनी है, उस तरफ़ मिट्टी पोत देते हैं, जिससे तवे से रोटी न चिपके। इसी को पोती कहते हैं।

यहाँ तक कि आटे की कनी अच्छी तरह गल जाय। उधर मोटे-मोटे उपले अथवा विनुवा कपडे लेकर सुलगा दे। जब तक वह सुलगे, तब तक इधर उस मसले आटे में से दो-दो रुपए भर आटा लेकर हाथ से गोल-गोल लड्डू बना कर, ज़रा सा गदेली से दबा कर चपटी बना दे। इसी तरह सब आटे की बाटी बना डाले। उपरान्त जब उधर धुआँ निकलना बन्द हो जाय, तब उस आग को तोड़ कर कुछ छोटी कर डाले और फैला कर उस पर उन बाटियों को रख दे, और बराबर एक के बाद एक को उलटता रहे। इसी तरह उलटते-उलटते जब आधी-आधी बाटी सिंक जायँ, तब आग पर से सबको हटा ले। अब उस आग को चिमटे से तोड़ कर चूर कर दे, और जहाँ अहरा लगाया गया था, वहीं सब बाटी रख कर ऊपर से उस चूर आग से चारों ओर से ढँक दे, जिसमें किसी तरफ़ से बाटी खुली न रहें। ऐसा करने से थोड़ी देर में बाटी सिंक कर फट जायँगी। अब अपनी शक्ति के अनुसार घी लेकर गरम करे और एक कपड़े से पोंछ-पोंछ कर बाटियों को घी में डुबो-डुबो कर एक तरफ़ रखता जाय। उपरान्त दाल के साथ भोजन करे अथवा चीनी मिला कर चूर्मा बना ले।

बाटी के बनाने में यही तारीफ़ है कि न तो वे जलें और न कच्ची रहने पायें; साथ ही वे मुलायम भी इतनी हों कि बूढ़े आदमी भी प्रसन्नतापूर्वक खा सकें।

(७)

गेहूँ के आटे की दलरोटी भी ग़रीबों तथा गृहस्थों का अपूर्व स्वादिष्ट भोजन है। इसके बनाने की विधि यह है कि एक बड़ी-सी

पतीली को, जिसमें ज़्यादा पानी आ सके, एक छटाँक घी छोड़

गेहूँ की दलरोटी

गरम करे और एक रत्ती हींग, छः माशे सफ़ेद ज़ीरा, छः माशे पिसी हल्दी छोड़ कर सुर्ख़ करे। मसाला गरम हो जाने पर पाव भर अरहर की दाल धोकर छौंक दे। दाल को थोड़ा सा भून लेने के बाद दाल के अदहन से दूना पानी छोड़ कर, अन्दाज़ से नमक छोड़ दे। अब इधर से मोटा आटा लेकर बाटी की तरह कड़ा आटा सान कर ख़ूब सौन डाले। जब फनी गल जाय, तब एक-एक रुपये भर की लोई की छोटी-छोटी टिकिया बना कर उसे चारों कोनों से बीच में पोली रख, चिपका दे और खौलती हुई दाल में छोड़ दे। इसी तरह सब आटे की टिकिया बना कर दाल में छोड़ कर पकाये। जब दाल अच्छी तरह गल कर मिल जाय और गाढ़ी पड़ जाय, तब उतार ले। बाद को ठण्ढी करके भोजन करे। यह स्वादिष्ट ज़रूर बनती है, किन्तु निर्बल और वृद्ध मनुष्य को देर में पचती है। यह पदार्थ ताक़तवर के ही खाने योग्य है।

जौ के आटे की रोटी बड़ी गुणकारी और मीठी बनती है। यह गेहूँ के आटे की रोटी से जल्दी पच जाती है, इसीसे वैद्य लोग रोगी

जौ की रोटी

मनुष्य को इसी की रोटी खाने को देते हैं। इसके बनाने की विधि यह है कि पहले सूप में जौ को फटक कर बीन डाले, पीछे उसे पानी से भोय कर ओखली में डाल कर ख़ूब छाँटे। जब भीतर के दाने निकल आएँ, तब उसे धूप में सुखा कर फटक डाले, भूसी अलग हो जायगी। उपरान्त आटा

पिसा डाले*। बाद को गेहूँ के आटे की तरह थोड़ा-थोड़ा पानी छोड़ कर सान डाले। जब आटा अच्छी तरह सन जाय, तब गेहूँ की रोटी की तरह चकला-बेलन या हाथ से रोटी बना ले।

गेहूँ-चने की रोटी

गेहूँ-चने की रोटी लोग कई तरह से बनाया करते हैं। कोई तो आधे चने और आधे गेहूँ मिला कर बनाते हैं; कोई आध सेर चना और तीन पाव गेहूँ मिला कर; कोई डेढ पाव चना अढाई पाव गेहूँ मिला कर और कोई दो हिस्सा चना एक हिस्सा गेहूँ मिला कर; कितने ही साबित चना मिलाते हैं और कितने बिना छिलके की दाल मिला कर बनाते हैं। यह खाने वाले की रुचि पर निर्भर है। परन्तु जो विधि नीचे दी जाती है, उस विधि की बनी रोटी अधिक सोंधी और स्वादिष्ट बनेगी।

चने की दाल आधा सेर और गेहूँ आधा सेर—दोनों को मिला कर आटा पिसवा ले। उपरान्त छान कर गेहूँ के आटे की तरह खूब गूँध कर सान डाले। बाद को चकला-बेलन से खूब महीन-महीन रोटी बेल कर गेहूँ की रोटी की तरह सेंक ले। उपरान्त खूब घी से तर करके गरम ही गरम भोजन करे। गेहूँ-चना

---

* कितने ही लोग बिना छाँटे ही जौ पिसा लेते हैं और रोटी बनाते हैं; किन्तु जो रोटी ऊपर बताई रीति से ओखली में छाँट और आटा पिसा कर बनाई जाती है, वह रोटी बिना छाँटे आटे की रोटी से अधिक मीठी, बलकारक और शीघ्र पचने वाली होती है।

की रोटी कुछ ख़ुश्क होती है, इसलिए इसके साथ कुछ ज़्यादा घी खाना चाहिए। गेहूँ-चना की ठण्ढी रोटी इतनी स्वादिष्ट नही लगती, जितनी कि गरम। यह रोटी यदि घी के साथ खाई जाय, तो अत्यन्त बलदायक और मेदा को साफ करने वाली होती है। इसके खाने से बिगडा ख़ून भी साफ़ होता है।

दूसरी विधि

गेहूँ का आटा पाव भर, चने का बेसन तीन पाव, नमक टका भर, ज़ीरा पैसा भर, गोल मिर्च या लाल मिर्च पैसा भर और घी डेढ़ छटाँक लेकर सबको एक में मिला कर दही के पानी से ख़ूब कड़ा सान डाले। उपरान्त ख़ूब मसल कर पानी के सहारे से उसकी पतली-पतली पनपथी रोटी बना कर पोतीदार तवे पर सेंक ले और घी में डुबो-डुबो कर अथवा दही या मठे के साथ खाये। यह रोटी चकला-बेलन से बढ़ा कर तवे पर भी सेंकी जा सकती है। यह रोटी बड़ी स्वादिष्ट लगती है और दस्त साफ़ लाती है।

तीसरी विधि

चने का बेसन आध सेर और आध सेर आटा लेकर छान डाले। पीछे ज़ीरा पैसा भर, लाल मिर्च पैसा भर, अजवायन पैसा भर, सोंठ धेला भर, सौंफ़ धेला भर, लौंग छदाम भर, बड़ी इलायची धेला भर, दालचीनी छदाम भर, नमक टका भर और हींग दो रत्ती संग्रह कर सब मसालों को पीस कर आटे में मिला ले और डेढ़ छटाँक घी का मोयन दे। उपरान्त पानी से आटे को सान डाले। आटा न तो

कड़ा हो न पतला, पीछे पनपथी रोटी या चकला-बेलन की रोटी बना कर मधुरी आँच से सेंक ले। बाद को घी या दही से खाये।

चौथी विधि

चने का ताज़ा बेसन आध सेर, गेहूँ का आटा आध सेर, घी आध पाव*, दही आध सेर, अदरक एक छटाँक, अजवायन एक तोला, ज़ीरा आठ माशे, दालचीनी छः माशे और नमक चार तोले लेकर पहले अदरक, दालचीनी और नमक पीस डाले और आटे में छोड़ कर अजवायन और ज़ीरा भी मिला दे, बाद को घी गरम कर दोनों हाथों से सूखे आटे में मसल कर एकदिल करे। पीछे दही को एक कपड़े में छान कर उसी के पानी से आटे को साने। यदि दही कुछ कम पड़ जाय, तो थोड़ा पानी भी मिला ले। आटा कड़ा सान कर ख़ूब गूँध डाले। पीछे चकला-बेलन के सहारे कुछ मोटी रोटी बेल कर लाल तवे पर मधुरी आँच से सेंके। उपरान्त अङ्गारे पर सेंक कर घी के साथ या मीठे दही के साथ खाये। यह रोटी बड़ी ही ज़ायक़ेदार और ताक़तवर है तथा कोष्ठबद्धता को साफ़ करती है।

चने की रोटी

चने की रोटी बहुत ही ख़ुश्क होती है, इसलिए ख़ाली चने की रोटी कोई नहीं खाता। केवल वही पुरुष ख़ाली चने की रोटी खाते हैं, जिनको रक्त-विकार या उपदंश आदि ख़ून-ख़राबी की बीमारी हो जाती है। यदि कोई

---

* घी के तोल में खाने वाला अपनी शक्ति के अनुसार कम-ज़्यादा भी कर सकता है, परन्तु यह ध्यान रक्खे कि चना ख़ुश्क होता है।

शौक़ से खाता भी है, तो अधिक घी के साथ खाता है। यह रोटी छिलकेदार चने की ही बनती है। अस्तु, अच्छे छँटे-बिने चने लेकर उसका आटा पिसवा ले, और गेहूँ की रोटी की तरह आटा गूँध कर रोटी बना ले।

चने की रोटी (विशेष विधि)

घर का पिसा चने का बेसन एक सेर, घी पाव भर, नमक चार तोले, दही आध सेर, मिर्च आठ माशे, अजवायन एक तोला और हींग दो रत्ती लेकर नमक और मिर्च पीस ले और हींग को पानी में घोल डाले। इसके बाद अजवायन, नमक, मिर्च और घुली हींग को दही में मिला कर फेंट डाले और कुछ देर तक ढँक कर रख दे। इधर बेसन में गरम घी छोड़ कर दोनों हाथों से मसल कर मिला डाले। उपरान्त उस दही से उसे साने। दही कम पड़े तो थोड़ा पानी मिला ले। इसके बाद उसे इतना मसले कि उसमें लसी आ जाय। अब चूल्हे पर तवा गरम करे और बेसन में से एक-एक छटाँक की लोई ले और पानी के सहारे छोटी-छोटी पनपथी बना कर मन्द आग से सेंके। जब रोटी सुर्ख़ पड़ जाय, तब उसे घी से चुपड़ ले। पीछे अचार, चटनी, दही या घी के साथ खाये। यह रोटी खाने में बड़ी ही सोंधी लगती है।

गोजई (गेहूँ और जौ) की रोटी भी बड़ी मीठी और गेहूँ की तरह बनती है। इसके बनाने की विधि यह है कि जौ को पहले बताई रीति के अनुसार फटक-बीन, पानी में धोकर कपड़े पर फैला

दे। जब वह फरफरे हो जायँ, तब ओखली में डाल कर ख़ूब कूटे,

गोजई की रोटी

जिसमें ऊपर की भूसी अलग होकर भीतर से मींगी निकल आये। अब फटक कर उसे फिर धूप में सुखा दे। अच्छी तरह सूख जाने पर उसमें बराबर के गेहूँ भी मिला कर ओखली में डाल, दोनों को हलकी चोट से छाँट डाले और सूप से फटक, आटा पिसवा कर चलनी से छान डाले। इस तरह से गोजई का आटा बनाया जाता है। ऐसा आटा बाज़ार में नहीं मिलेगा, क्योंकि वे लोग जौ की घाट नहीं कूटते, वैसे ही साबित लेकर गेहूँ में मिला कङ्कड़-पत्थर सहित पिसा लेते हैं। बाज़ार के आटे की रोटी पकाने पर मैली-मैली बनती है, दूसरे खाने पर बदस्वाद और किसकिसी लगती है। यह बात घर के आटे में नहीं होती।

उपरोक्त विधि से आटा बना कर गेहूँ के आटे की रोटी की तरह इसके आटे को पानी से गूँध कर रोटी बना ले।

यदि आटा घर में बनाया जाय, तो बिर्रा की रोटी भी बहुत ही स्वादिष्ट बनती है; बाज़ार के आटे की रोटी अच्छी नहीं बनती।

बिर्रा की रोटी

बाज़ार से बिर्रा (जौ, चना और मटर इत्यादि मिले अन्न को बिर्रा कहते हैं। इसे कहीं-कहीं जौकेराई भी कहते हैं) को लेकर सूप से फटक कर बीन डाले और धूप में सुखा कर चकरी में दर ले, जिसमें मटर की सब भूसी अलग हो जाय। इसके बाद पिसवा डाले। अब आटे को पानी से ख़ूब गूँध डाले। इसके बाद चाहे चकला-बेलन से बेल कर

पतली रोटी बढ़ा, तवे पर सेंक ले, चाहे पानी के सहारे पनपथी रोटी बना कर पोतीदार तवे पर सेंक, घये में सेंक ले। इसके सेंकने में सावधानी रक्खे। न तो यह जलने पाये और न कच्ची ही रहे। यह रोटी सुन्दर पीली-पीली बनेगी और खाने में ख़ूब स्वादिष्ट भी लगेगी। दूसरे बाज़ार के आटे की अपेक्षा बादी भी कम करेगी, क्योंकि मटर का छिलका ज़्यादा बादी करता है, वह दल जाने से निकल जाता है।

बेझर की रोटी

जिस प्रकार जौ-मटर की रोटी बनती है, उसी तरह गेहूँ और मटर की रोटी भी बनती है। इसका आटा बाज़ार में नहीं मिलता, घर पर ही बनाया जाता है। गेहूँ तीन सेर और मटर दली हुई तथा बिना छिलके की दो सेर लेकर दोनों एक में पिसा डाले। पीछे पानी से ख़ूब अच्छी तरह आटा गूँध कर बिर्रा की रोटी की तरह चकला-बेलन से बेल कर था पानी लगा कर पनपथी रोटी मधुरी आँच से सावधानीपूर्वक सेंक ले। उपरान्त भोजन करे। बेझर की रोटी भी बिर्रा की तरह पीली-पीली बनती है। खाने* में यह बड़ी सोंधी होती है, परन्तु कुछ बादी ज़रूर करती है। बेझर की रोटी नमक डाल कर भी बनाई

---

* बेझर की रोटी और बिर्रा की रोटी दाल के साथ खाने में इतनी स्वादिष्ट नहीं लगतीं, जितनी तरकारी, चटनी, दही और मठे के साथ खाने में लगती हैं। देहात वाले इन्हें तरकारी आदि के साथ ही प्रेम से खाते हैं।

जाती है, किन्तु इसमें गेहूँ-चने की रोटी की तरह मसाला नहीं पड़ता, अकेले नमक छोड़ कर पनपथी रोटी बनाते हैं।

❦

गेहूँ-उड़द की रोटी

जिस प्रकार गेहूँ-मटर की रोटी बनाई जाती है, उसी तरह गेहूँ और उड़द को मिला कर भी रोटी बनाई जाती है। गेहूँ-उड़द की रोटी खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट, बल-कारक और वीर्योत्पादक होती है, परन्तु देर में पकती है। इसके बनाने की विधि यह है कि आधा गेहूँ, आधा उड़द या दो हिस्सा गेहूँ एक हिस्सा उड़द लेकर बीन-फटक, साफ़ कर पीस डाले। फिर एक सेर आटे में नमक तीन तोले, लाल मिर्च छः माशे, हींग दो रत्ती और अदरक आधी छटाँक पीस कर मिला दे और बेभ़र के आटे की तरह उसे पानी से गूँध डाले। फिर पानी लगा कर पनपथी रोटी बना कर मधुरी आँच से घये में सेक ले। रोटी सावधानी के साथ सेंके—कच्ची या जलने न पाये। उपरान्त घी के साथ या चटनी-अचार अथवा दही-मठे के साथ भोजन करे। यह रोटी गरमागरम ही स्वादिष्ट लगती है।

❦

बाजरे की रोटी

बाजरे को लेकर ओखली में छोड़, हलके हाथ से छाँट डाले। उपरान्त सूप से फटक कर पिसा ले। बाजरे का आटा जितना ही महीन पीसा जायगा, उसकी उतनी ही अच्छी रोटी बनेगी, क्योंकि मोटे आटे की रोटी बढाने के समय टूट जाती है। इसका कारण यह है कि महीन आटे में लोच ज़्यादा होती है। इसके बनाने में बड़ी सावधानी

की ज़रूरत है। बाजरे की रोटी सब औरतें नहीं बना सकतीं, जिन्हें अभ्यास होता है, वे ही बना सकती हैं। रोटी बनाने की विधि यह है कि महीन आटा लेकर उसे गरम या ठण्डे जल से ख़ूब कड़ा सान कर रख ले; किन्तु जिन्हे बाजरे की रोटी बनाने का अभ्यास न हो, वे गरम पानी का ही व्यवहार करें। बाद में तवे को पोती लगा कर चूल्हे पर गरम होने को चढ़ा दे और इधर थोड़ा सा आटा लेकर गदेली से फेंटता या ईंचता* जाय। साथ ही पानी का छींटा देता जाय। इसी तरह कई बार आटे को मसले और मिलाए। जब बराबर फेंटने से आटे में लसी आ जाय, तब उसका अन्य रोटी की तरह चकवा बना ले तथा दोनों हाथों मे पानी लगा ले और बहुत ही धीरे-धीरे दोनों हाथों की गदेली के पिछले हिस्से से और पाँचों उँगलियों के सहारे रोटी दबा कर बढ़ाए। रोटी धीरे-धीरे ही दबा कर बढाए, जल्दी ज़रा सी भी न करे, नही तो जो रोटी बढी है, वह झटका खाकर टूट जायगी। बाजरे की रोटी बनाने में दो-चार बार ही कठिनता पड़ेगी, जहाँ अभ्यास पड़ गया, वहाँ सहज में रोटी बन जायगी। जब रोटी बढ जाय, तब तवे पर

---

* परात में एक तरफ़ आटा रख कर दूसरी तरफ़ थोड़ा सा एक-दो लोई का आटा लेकर पानी से साने, और उसमें से गदेली के सहारे मसल कर थोड़ा-सा आटा लेकर थाली के आटे में मिला कर मसले यानी गदेली से मसल कर थोड़ा आटा उठाए और परात में बचे आटे मे उसे फिर मिला कर गदेली से मसल पुनः उठाए। इसी को फेंटना या ईंचना कहते है।

रख कर अन्य रोटी की तरह दोनों तरफ सेंक कर घये में मधुरी आँच से सेक ले। पीछे गरम घी से तर करके उड़द की दाल के साथ प्रेम से भोजन करे। वैसे तो बाजरे की रोटी चाहे जिस दाल के साथ खा सकते हैं, परन्तु जो स्वाद उड़द की धोई दाल के साथ मिलता है, वह दूसरी दाल से नहीं। दूध, मीठा अथवा तरकारी से भी यह रोटी अच्छी लगती है।

बाजरे की रोटी ख़ुश्क होती है, इसलिए इसके साथ घी कुछ ज़्यादा परिमाण में खाना चाहिए। ज़्यादा घी के साथ खाने पर यह बड़ी पुष्ट होती है। साफ़ दस्त लाती और भूख बढाती है।

ज्वार की रोटी

जिस तरह ऊपर बाजरे को बीन-फटक कर और छाँट कर आटा पिसाया है, उसी तरह ज्वार का आटा भी ख़ूब ही महीन पीस कर तैयार कर ले। उपरान्त बाजरे के आटे की रोटी जैसे बनाई है, उसी तरह ज्वार के आटे को परात में सान कर एक तरफ़ कर ले। आटा गरम पानी से सानने से उसमें कुछ लोच आ जायगी। बाद को उस सने आटे में से थोडा आटा लेकर उसे बार-बार मसले, यहाँ तक मसले कि मसलते-मसलते आटे में लोच यानी लसी आ जाय, तब बाजरे की रोटी की तरह यह रोटी भी धीरे-धीरे बढा ले। यह ध्यान रहे कि ज्वार के आटे में लसी बहुत कम रहती है, इसलिए इसकी रोटी के बढाने के समय जल्दी बिल्कुल न करे। उपरान्त रोटी बढा कर, तवे पर सेंक कर घये में सावधानी से सेके। इसकी रोटी बहुत ज़्यादा आँच माँगती है यानी बहुत देर में सिकती है; इसलिए दूर की

आग से इसे सेंकना चाहिए, नहीं तो ऊपर से तो यह जल जायगी और भीतर कच्ची बनी रहेगी। अतः मधुरी आँच से सेंक कर लाल कर ले। यह सरसों के साग के साथ अथवा लुटपुटारी तरकारी के साथ खाने में ज़्यादा स्वादिष्ट लगती है। जोन्हरी की रोटी ठण्ढी है, खाने में मीठी और स्वादिष्ट ज़रूर लगती है, किन्तु पाचन में भारी और वादी करती है।

मक्का की रोटी भी बाजरे और जोन्हरी की रोटी की तरह ही ईंच-ईंच कर बनाई जाती है। पहले मकई लेकर ओखली में खूब छाँटे। जब उसकी भूसी अलग हो जाय, तब उसका ख़ूब महीन आटा पिसा कर तैयार करे। बाद को गरम पानी से सान कर और बार-बार ईंच-ईंच कर पानी के सहारे पनपथी रोटी की तरह रोटी बनाए। तवे पर सेंक कर इसे भी दूर की आँच से घये में सेंके। यह रोटी भी देर में सिंकती है और ज़्यादा आँच चाहती है। जब मधुरी आँच से ख़ूब लाल रङ्ग की सिंक जाय, तब घी से चुपड़ कर तरकारी से अथवा दाल से भोजन करे। यह खाने में बहुत ही मीठी होती है और शीघ्र पच जाती है, एवं रुचिकारी है और बल-वीर्य को बढ़ाने वाली है; परन्तु इसके बनाने में विशेष सावधानी और सेंकने में होशियारी रखनी चाहिए। ज़रा सी असावधानी सेंकने या बनाने में हुई तो रोटी ख़राब हो जायगी।

मक्का की रोटी

गेहूँ का आटा एक हिस्सा और ज्वार का आटा दो हिस्सा

मिला कर रोटी बना ले और पनपथी रोटी की तरह सेंक कर भोजन करे। यह रोटी बहुत ही मीठी बनती है, लुटपुटारी तरकारी आदि के साथ खाने में बड़ी ही प्रिय मालूम देती है।

गेहूँ-जोन्हरी की रोटी

गेहूँ, चना, मटर, जौ, मूँग, उड़द और लोबिया—इन सातों अन्नों को बराबर लेकर या इच्छानुसार कम-ज़्यादा मिला कर आटा पिसा डाले, उपरान्त उसे ख़ूब अच्छी तरह गूँध कर पोतीदार तवे पर पनपथी रोटी की तरह पानी के सहारे बढा कर सेंके। पीछे मधुरी आँच से घये में सेंक कर लाल रङ्गत की कर ले। बाद में ख़ूब घी से तर करके गरम-गरम ही लुटपुटारी तरकारी अथवा दही के साथ भोजन करे। सतनजे की रोटी यदि कुछ सावधानी के साथ बनाई जाय, तो वह भी चकला-बेलन की रोटी की तरह गेहूँ के आटे का परोथन लगा कर पतली बनाई जा सकती है और गाढी-गाढ़ी दाल में घी छोड़ कर भोजन की जा सकती है। सतनजे की रोटी बहुत ही स्वादिष्ट बनती है।

सतनजे की रोटी

गेहूँ, चना, मटर, जौ, ज्वार, मकई, बाजरा, मूँग, उड़द, लोबिया और जई—इन ग्यारह अन्नों को इच्छानुसार कम-ज़्यादा मिला कर पिसा डाले और चलनी से चाल कर आटा सान डाले। यदि उसमें नमक-मिर्च मिलाने की इच्छा हो, तो बेसनी रोटी बनाने के लिए जो

मिश्रान्न की रोटी

मसाले बताए हैं, वे ही मसाले उसमें भी मिला ले। बाद को पानी का सहारा लगा कर पनपथी रोटी की तरह बढ़ा कर पोतीदार तवे पर सेंक ले। पीछे मधुरी आँच से घये में सेंके और घी लगा कर छुटपुटारी तरकारी अथवा चीनी या अचार से खाय। यह दही से खाने में भी अत्यन्त स्वादिष्ट मालूम होती है। बिना नमक-मसाले के भी इसकी रोटी बनाई जा सकती है। यह खाने वाले की रुचि पर है, चाहे जैसी बनाये।

गेहूँ-मूँग की रोटी

गेहूँ तीन पाव, मूँग एक पाव—दोनों को मिला कर कूडा-करकट साफ़ कर पिसा डाले। पीछे इसकी भी नमक-मसाला छोड़ कर पनपथी रोटी बना ले। उपरान्त घी लगा कर तरकारी आदि से भोजन करे। बिना नमक-मसाले के भी रोटी बनाई जा सकती है, किन्तु यह दाल से खाने में उतनी प्रिय नहीं लगती, जितनी तरकारी आदि के साथ खाने में सोंधी और मीठी मालूम देती है। अधिकतर यह सब रोटी वर्षा-ऋतु में ही गृहस्थ लोग ज़्यादा बनाते हैं।

उड़द की रोटी

उड़द दो तरह का होता है—एक हरा और दूसरा काला। काला उड़द बहुत कम होता है, इसकी दाल बड़ी प्रिय होती है। हरा उड़द ज़्यादा पैदा होता है, इसी से यही ज़्यादा व्यवहार में लाया जाता है। हरे उड़द को लेकर बीन-फटक कर पीस डाले और आटा चलनी से चाल कर तब रोटी बनाये।

आटा एक सेर, अदरक आधी छटाँक, हींग दो रत्ती, लाल मिर्च जितनी इच्छा हो और तीन तोले नमक जुटा ले और पहले नमक मिर्च पीस ले और हींग को थोड़े से पानी में घोल डाले। अब उस आटे में सब चीज़ मिला कर पानी से ख़ूब अच्छी तरह गूँध कर मुक्कियों से ख़ूब ही मसल ले। बाद को पोतीदार तवा चूल्हे पर चढा कर गरम करे और पानी के सहारे पनपथी रोटी बना ले। घये में सेंकने के समय बडी ही सावधानी रक्खे, क्योंकि उड़द की रोटी ऊपर से तो जल्दी जलने लगती है, परन्तु भीतर से कच्ची रह जाती है, इसलिए इसे दूर की आँच से ख़ूब सेंके। जब रोटी सिक कर अच्छी तरह लाल हो जाय, तब उसे घी से तर कर दे और पोदीने की चटनी से अथवा अचार के साथ भोजन करे, या घी से ही खाये। उड़द की रोटी बड़ी ही स्वादिष्ट और बलकारक होती है, किन्तु पाचन में कुछ भारी होती है। यदि उड़द को पहले चकरी में दल कर उसका छिलका अलग कर दिया जाय और उसकी रोटी बनाई जाय, तो रोटी सफ़ेद रङ्ग की दिखनौट बनेगी और बादी भी कम करेगी।

❦

दलभरी रोटी कई दाल की बनाई जाती है। पहले हम उड़द की दलभरी बनाने की विधि लिखते हैं। उड़द की दाल दल कर

दलभरी रोटी

पानी में भिगो दे। उपरान्त जब वह फूल जाय तो उसे धो डाले और सिल पर महीन पीस कर पास रख ले। इसके बाद गेहूँ का आटा सान कर फूलने को छोड़ दे। तब तक धनिया आधी छटाँक, लौंग दो माशे, दालचीनी तीन

माशे, लाल मिर्च चार माशे, सोंठ छः माशे, हींग दो रत्ती और नमक दो तोले*। यह सब मसाले पीस कर पिठी में मिला ले। अब आटे को गूँध कर पास रख ले। बाद को तवा चूल्हे पर गरम होने को चढ़ा दे। उस साने हुए आटे में दो-दो रुपये भर की लोई लेकर परोथन के सहारे गदेली बराबर चकवा की तरह बढ़ाये और उसे अपने बाएँ हाथ में रख कर दाहिने हाथ से मसालेदार पीठी अन्दाज़ से लेकर भरे। बाद को चारों तरफ़ से चकवा को गुदरा कर पीठी को ढाँक दे, इसके बाद परोथन लगा कर पुनः उसका चकवा बनाये और परोथन के सहारे धीरे से बेल कर बढ़ा ले। बाद को तवे पर सेंक कर घये में फुलाये। जब वह अच्छी तरह सिंक जाय, तब घी लगा कर तरकारी अथवा चीनी आदि से गरमागरम भोजन करे। यह रोटी बड़ी स्वादिष्ट बनती है। कितने ही लोग पीठी भून कर भरते हैं। यदि पीठी भून कर भरना चाहे, तो उसे इस तरह भूने कि पीठी में अन्य सब मसाले पीस कर मिला ले और कढ़ाई में थोड़ा सा घी छोड़, हींग का तड़का तैयार करे। उपरान्त पीठी छौंक कर पलटे से चला-चला कर ख़ूब भूने। इसी समय नमक भी पीठी में मिला ले। जब अच्छी तरह पीठी भुन कर सुर्ख़ी पर आ जाय, तब आटे में भर कर रोटी बना ले।

(७)

चने की दाल आध सेर लेकर पानी में एक घण्टे पहले भिगो

---

* नमक आटे मे मिलाना चाहिए, क्योंकि पीठी में मिलने से वह बहने लगती है। यदि पीठी मे ही मिलाना हो, तो पीसकर पास रख ले और जब पीठी भरे तो उसी एक लोई में नमक लगा कर भर ले।

दे। जब फूल जाय, तब कढ़ाई में रुपये भर घी छोड़, दो रत्ती हींग, छः माशे ज़ीरा और दो लाल मिर्च छोड़, वघार तैयार कर दाल को छौंक दे, ऊपर से अन्दाज़ से नमक भी डाल दे और किसी बर्तन से ढँक कर पकाये। जब दाल गल जाय, तब उसे सिल पर पीस डाले। बाद को आटा सान कर ऊपर बताई रीति से दो-दो रुपये भर की गेहूँ के आटे की रोटी बना, तवे पर सेंक, अङ्गारे पर फुला ले, पीछे घी से तर कर तरकारी आदि से गरमागरम भोजन करे। यह रोटी भी बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

चने की दलभरी

कितने ही लोग चने की दलभरी मीठी भी बनाते हैं। यदि मीठी दलभरी बनाना हो, तो जब दाल छौंकी जाय, तब उसी समय सेर पीछे पाव भर गुड़ भी छोड़ दे, बाद को ऊपर की रीति से रोटी बना ले।

इसी तरह मूँग, मोथी, लोबिया आदि की भी दलभरी बनाई जाती है। चाहे जिस दाल को छौंक कर पीठी पीस ले और आटे में भर कर बेढनी या दलभरी बना ले।

❁

आलू की भरवाँ रोटी

आलू की भरवाँ रोटी इस तरह बनाई जाती है कि अच्छे पुष्ट बड़े-बड़े आलू एक सेर लेकर, उन्हें पानी में उबालने को पतीली में भर कर चूल्हे पर चढ़ा दे। इधर तीन पाव आटा लेकर पानी से कड़ा साने, पीछे थोड़ा-थोड़ा पानी लगा कर मुक्कियों से ख़ूब गूँधे, जब आटे की कनी गल जाय तब फूलने को छोड़ दे। उधर जब

आलू उबल जायँ, तब ठण्ढा करके छील डाल डाले। बाद को तीन तोले नमक, आधी छटाँक हरा धनिया, चार माशे सफ़ेद ज़ीरा, आठ माशे लाल मिर्च और दो रत्ती हींग लेकर सबको आलू सहित सिल पर महीन पीस डाले। बाद को उस आटे को एक बार पुनः सान कर पास रख ले। अब तवा को चूल्हे पर चढ़ाये और गरम करे। बाद को दलभरी रोटी की तरह आलू की पीठी भर कर चकला-बेलन से बढ़ा कर तवे पर सेंक, अङ्गारे पर फुला ले। इसके बनाने में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि आँच अधिक तेज़ न हो, क्योंकि तेज़ आँच से रोटी जल जाने का भय है।

❦

आलू-मटर भरी रोटी

आलू पाव भर, मटर के दाने छिले आध सेर और आटा एक सेर लेकर पहले आलू को कतर कर चार टुकड़े बना ले। बाद को कढ़ाई में थोड़ा घी डाल गरम करे। फिर छः माशे ज़ीरा ले, लाल मिर्च का बघार तैयार कर आलू-मटर छौंक दे। ऊपर से दो रत्ती हींग पानी में घोल कर छोड़ दे, अन्दाज़ से नमक भी छोड़ कर किसी चीज़ से ढँक दे। इधर आटा सान कर फूलने को छोड़ दे। जब आलू-मटर गल जायँ तब एक तोला गरम मसाला मिला कर सिल पर पीस ले। उपरान्त आलू की पीठी की तरह आटे में भर-भर कर रोटी बना कर सेंक ले। पीछे चटनी आदि के साथ भोजन करे।

❦

बथुआ का शाक लेकर अच्छी तरह से बीन डाले। पीछे पानी

में उसे धो डाले, जिससे मिट्टी साफ़ हो जाय। बाद को पतीली में पानी और बथुआ भर कर उबाल डाले, फिर एक सेर आटा सान कर ख़ूब गूँध डाले। जब शाक गल जाय, तब उसे परात में उँडेल कर ठण्ढा करे। उपरान्त दोनों हाथ से शाक को दबा-दबा कर उसका पानी निचोड डाले। पानी निचोड़ा एवं उबाला हुआ आध सेर शाक, नमक एक तोला चार माशे, लाल मिर्च छः माशे, हींग दो रत्ती - सबको पीस कर पीठी तैयार कर ले। अब उस आटे को पुनः सान कर पास ही रक्खे और परोथन के सहारे उस शाक की पीठी दलभरी की पीठी की तरह आटे में भर-भर कर रोटी बना ले। बथुआ के शाक की रोटी मधुरी आँच से सेंके। इसके बाद दही या तरकारी आदि से भोजन करे। बथुआ की रोटी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। यह क्षुधा को बढ़ाती है, दस्त बहुत साफ़ लाती है और रसना को तृप्त करती है।

बथुआ-भरी रोटी

यह अछूती रोटी ज़्यादातर दक्षिणी लोगों में बहुत बनाई जाती है, क्योंकि वे देश-विदेश घूमने के समय ऐसी रोटी बना कर अपने पास रख लेते हैं और जहाँ इच्छा होती है, वहाँ निकाल कर भोजन करते हैं। वह इस तरह बनाई जाती है कि पहले केले के खम्भे को कुचल और निचोड कर उसका पानी* निकाले। फिर उसी पानी से आटे को साने,

अछूती रोटी

* कहीं-कहीं केले के पानी की जगह मूली का पानी या ख़ालिस दूध काम में लाते हैं।

पानी पास न आने दे। जब आटा सन जाय, तब उसकी रोटी बना डाले। यह रोटी खाने में भी बड़ी मीठी लगती है और गेहूँ, जौ, ज्वार, मक्का आदि चाहे जिस आटे की बनाई जा सकती है।

(२)

पतले बैंगन, जिनमें बीज न पड़े हों, लेकर चाकू से छील डाले। पीछे किसी बर्तन में भर कर चूल्हे पर चढ़ा दे। ऊपर से पतीली का मुँह ढँक दे और नीचे मधुरी आँच लगा कर उसे गलाये। जब बैंगन अच्छी तरह गल जायँ, तब चूल्हे से उतार कर ठण्ढा कर ले और उसी से आटा साने। पीछे अन्य रोटियों की तरह रोटी बना कर सेंक ले।

दूसरी विधि

इसी तरह नेनुआ, तोरई, रामतोरई, लौकी, कुम्हड़ा (काशी-फल) आदि को उबाल कर उसके सहारे आटा सान कर रोटी बनाई जाती है। यह अछूती रोटी मुसाफ़िरी में यानी रेल आदि की सवारी में बड़ा काम देती है, क्योंकि इसमें किसी के छूने का डर नहीं रहता। इसी कारण से दक्षिणी लोगों में इसका प्रचार अधिक है।

(१)

गेहूँ का कुछ मोटा आटा लेकर कड़ा साने। पीछे उसकी पहले बताई रीति से बाटी बना कर तैयार करे और ज्यादा घी में डुबो कर उन्हें तोड़ डाले और दोनों हाथों से मसल-कतर, चूर कर उसमें यथाशक्ति पुनः घी गरम कर छोड़े। फिर चीनी या शक्कर या गुड़ मिला कर लड्डू बना डाले, उपरान्त भोजन करे। इसी को चूरमा कहते हैं।

गेहूँ का चूरमा

यह खाने में बड़ा स्वादिष्ट और बलकारी होता है, किन्तु पचता देर में है।

पहले बताई रीति से बाजरे की मोटी-मोटी अथवा पतली रोटी बना कर तवे पर सेंके। पीछे मधुरी आँच से ख़ूब लाल-लाल सेंक कर घी में डुबोता चला जाय। बाद मे दोनों हाथों से मसल कर चूर करे और बराबर की चीनी या शक्कर तथा गुड़ मिला कर थोड़ा सा घी ऊपर से छोड़, लड्डू बना डाले और भोजन करे। यह मोदक अत्यन्त स्वादिष्ट होते हैं।

बाजरे का मोदक

जिस प्रकार बाजरे की रोटी का चूरमा बनाया है, उसी प्रकार उड़द की रोटी का चूरमा बनाया जाता है। इसके बनाने की विधि यह है कि दो घण्टे पहले दाल पानी मे भिगो कर धो डाले, उपरान्त धूप में सुखा कर आटा पीस ले। इसके बाद उसकी पतली-पतली रोटी बना कर बहुत ही मधुरी आँच से बादामी रङ्गत की सेंक डाले और घी से चुपड़ कर ठण्ढी करे। बाद को बराबर का मीठा छोड़ कर दोनों हाथों में ख़ूब मसल कर एकदिल कर डाले। ऊपर से गरम करके घी भी छोड़े और मोदक बना डाले। उड़द के यह लड्डू बड़े ही पुष्ट और बल-वीर्य को बढाने वाले हैं, इसे खाकर थोड़ा सा दूध ज़रूर पीना चाहिए।

उड़द का चूरमा

जिस प्रकार से ऊपर गेहूँ, बाजरा तथा उड़द की रोटी का चूरमा बनाना बताया गया है, उसी प्रकार चाहे जिस अन्न की रोटी बना कर मधुरी आँच से ख़ूब सेंक ले, उपरान्त घी और बराबर का मीठा मिला कर चूरमा बना डाले। अधिकतर चूरमा गेहूँ, बाजरा, चना, मूँग, मोथी, उड़द, ककुनी और साठी के चावल की रोटी का बनाया जाता है। उपरोक्त सब अन्नों की रोटी बना कर बुद्धिमानी से चूरमा बना ले।

अन्य चूरमा

ख़मीरी रोटी के बनाने की प्रथा ज़्यादातर काश्मीरी, पञ्जाबी, मुसलमानों में और आजकल के नव-शिक्षित समाज तथा अङ्गरेज़ी फ़ैशन का खाना खाने वालों में अधिक है। ख़मीरी रोटी का आदर इन लोगों में क्यों है? एक तो वह मुलायम अधिक होती है; दूसरी बात उसमें यह है कि वह पच बड़ी जल्दी जाती है। बीमारी से ग्रसित लोगों को या बीमारी से उठे कमज़ोर लोगों के लिए डॉक्टर लोग ख़मीरी रोटी ही खाने की व्यवस्था देते हैं। ख़मीरी रोटी ख़मीर से बनाई जाती है। ख़मीर बनाने की विधि यह है—

ख़मीरी रोटी बनाना

गेहूँ का मैदा एक पाव, खट्टा दही आधी छटाँक, पिसी सौंफ़ चार माशे और चीनी आधी छटाँक—इन सबको एक में मिला कर मसले। जब एकदिल हो जायँ, तब थोड़ा सा पानी डाल कर सान डाले, उपरान्त पानी का छींटा देता हुआ ख़ूब फेंटे। जब फेंटते-फेंटते वह ख़ूब फूल जाय, तब इसमें से ज़रा सा पानी में टपका कर देखे कि तैरता है या नहीं; जो तैरने लगे तब तो कुछ नहीं,

चरना और फेंटे। जब पानी में डालने में मैदा तैरने लगे, तब किसी बर्तन में उसे भर कर मुँह बन्द कर दे और एक दिन रख कर दूसरे दिन काम में लाये। बस यही ख़मीर है।

दूसरी विधि

गरम दूध एक छटाँक, पिसी सौंफ़ तीन माशे, बताशे छः माशे और महीन मैदा आध पाव—इन सबको एक में मसल कर, कुछ पानी डाल कर एकदिल कर ले, उपरान्त ख़ूब फेंटे। जब पानी में टपकाने से डूबे नहीं, तब किसी बर्तन में भर कर बीस घण्टे तक ढाँक कर रख दे। दूसरे दिन काम में लाये।

तीसरी विधि

महीन मैदा पाव भर, खट्टा दही एक छटाँक, पिसी इलायची दो माशे, जायफल पिसा हुआ एक, चीनी दो तोला और सोडा एक माशा—इन सबको फेंट कर बर्तन में रख दे, दूसरे दिन काम में लाये। यह ख़मीर बड़ा स्वादिष्ट बनता है, और सुगन्धित होता है।

ख़मीरी रोटी

एक सेर आटे में छटाँक भर ख़मीर मिलाकर दोनों हाथों से मसल कर एकदिल कर ले। पीछे एक तोला नमक पीस कर मिलाये और सवा सेर गरम दूध से आटे को गूँध डाले। आटा इतना मले कि उनमें अच्छी तरह तगार (लोच) बँध जाय। उपरान्त दो घण्टे तक उसे ढँक कर रख दे। इसके बाद थोड़ा सा घी गरम कर पास रख ले और

हाथों में लगा-लगा कर उस आटे को खूब मुक्कियों से करारे। कारीगर मुसलमान तथा अंग्रेज़ी ढंग वाले पत्थर पर जैसे धोबी कपड़ा पछाड़ता है, आटे को पटक-पटक कर खूब ही सानते हैं। ऐसा करने से तथा अधिक सानने से आटे की समस्त कली मर जाती है। इसके बाद परोथन के सहारे दो-दो रुपये भर की लोई लेकर कुछ मोटी रोटी बनावे। उपरान्त तवे पर उलट-पुलट कर बादामी रङ्ग की सेंके। बाद को अङ्गारे पर फुलावे और कपड़े से पोंछ कर घी में डुबोता जाय और थोड़ी देर में भोजन करे। यह बड़ी मीठी और हाज़मा होती है।

(७)

दूसरी विधि

मैदा आध सेर, दूध सवा पाव, घी आध पाव, मिश्री डेढ़ तोला, सेंधा नमक पैसा भर और ख़मीर दो तोला लेकर सब चीज़ों को एक में मिला कर सान डाले, पीछे खूब मसले। इसके बाद दो-दो रुपये भर की छोटी-छोटी लोई लेकर गदेली बराबर की रोटी बना डाले और चूल्हे पर तवा चढ़ाकर गरम करे। थोड़ा-थोड़ा घी का पुचारा तवे पर लगा-लगा कर उसी पर उन रोटियों को अच्छी तरह उलट-पुलट कर सेंके। तवे के नीचे आग तेज़ न हो। जब रोटियाँ बादामी रङ्ग की सिक जाय, तब उन्हें घी में डुबो-डुबो कर किसी बर्तन में रखता जाय। पन्द्रह-बीस मिनिट के बाद भोजन के काम में लावे। इस रोटी का आस्वादन भी बड़ा स्वादिष्ट होता है। कितने ही लोग इस रोटी को दुसकरे में* सेंक कर तैयार करते

---

* दुसकरे के बनाने की दो विधियाँ हैं—एक तो मुसलमानों के

हैं; क्योंकि तवे की अपेक्षा दमकसे की सिंकी रोटी अधिक मीठी होती है।

रोग़नी रोटी

मैदा एक सेर, घी पाव भर, दूध सेर भर और ख़मीर एक छटाँक लेकर पहले आधा घी मैदा में मिला कर मसल डाले। फिर उसमें ख़मीर मिला कर दूध से सान ले। पीछे उस बचे हुए घी में से थोडा-थोड़ा घी हाथों में लगा कर आटे को ख़ूब ही मसले और उस भी को उस आटे में घी की पोती लगा कर उस पर दो अङ्गुल के फ़ासले पर उन रोटियों को रख दे। ऊपर से दूसरी थाली से उस थाली को ढँक कर नीचे अङ्गारे सुलगा कर उस पर थाली रक्खे और ऊपर वाली थाली में भी सुलगे हुए अङ्गारे रक्खे। इस तरह दम मे वे रोटियाँ सिंक कर तैयार होंगी। जब रोटियाँ बादामी रङ्गत की हो जायँ, तब खाने के काम में लाये। यह रोटी बड़ी ही मीठी और स्वादिष्ट

यहाँ तन्दूर होता है, उस तरह बनाया जाता है; और दूसरी में एक मिट्टी की कोठी बनाई जाय और उसके बीच में चौड़े मुँह की एक बडी-सी हाँडी इस ढङ्ग की रक्खी जाय, जिसके चारों तरफ़ चार अङ्गुल जगह ख़ाली रहे। इस ख़ाली ज़मीन में पक्के कोयले सुलगाये जायँ, बीच में हाँडी पहले ही से रक्खी रहे। हाँडी रखने के बाद उस कोठी का मुँह बन्द कर दे। जब हाँडी लाल हो जाय, तब ढँकना खोल कर उस हाँडी में रोटियाँ भीतर चिपका दे, पुनः कोठी का मुँह बन्द कर दे, दम में रोटियाँ सिंक जायँगी।

बनती हैं। रोग़नी रोटी को दोघरे चूल्हे* में भी सेंक कर तैयार करते हैं।

मैदा एक सेर, नमक डेढ़ तोला, दूध सवा सेर, घी एक पाव और ख़मीर छः माशे लेकर मैदा में पहले ख़मीर और नमक पीस कर डाले, पीछे सबको मसल कर एकदिल करे। उपरान्त गरम दूध से साने और एक भीगे कपड़े में लपेट कर एक पहर तक गरम जगह में रख दे। इसके बाद घी गरम कर थोड़ा-थोड़ा हाथों में लगा-लगा कर उस आटे को मसले। इसी तरह मसल कर सब घी उस मैदा में मिला दे। जब आटा रूई की तरह मुलायम हो जाय, तब जैसी इच्छा हो छोटी या बड़ी रोटी कुछ गुदगर बना डाले। बाद को तवा चूल्हे पर चढ़ाये

शीरमाल

---

* दोघरा चूल्हा बाज़ार में लोहे का बना हुआ मिलता है, उसे ख़रीद या अपने घर बना ले। इसके बनाने की विधि यह है—एक मिट्टी की या टीन आदि के चद्दर की एक-डेढ़ बालिश्त ऊँची बरोसी इतनी चौड़ी बनाये, जिसमें थाली आराम से रक्खी जा सके। उस पर लोहे की तीलियाँ या जाली रख कर चार अङ्गुल ऊँची दीवार उठाये। यह दीवार तीन तरफ़ से बन्द रहे और एक तरफ़ इतनी खुली रहे; जिसमे होकर थाली चूल्हे के भीतर रक्खी जा सके। चार अङ्गुल ऊँची दीवार बना कर उसे एक टीन या लोहे की पतली चद्दर से ढाँक, बाद को फिर चार अङ्गुल मिट्टी की दीवार बना दे। नीचे-ऊपर तो आग रक्खे और बीच में थाली रख कर पकाये। इसी को दोघरा चूल्हा कहते हैं।

और नीचे बहुत मधुरी आँच से उसे गरम करे। इधर ख़ूब मीठा दही मँगा कर फेट डाले और उन रोटियों पर लपेटे। बाद को उस तवे पर उलट-पलट कर बादामी रङ्गत की सेके। सेकने के समय यह ध्यान रहे कि आग तेज़ न होने पाये और बराबर रोटियाँ पलटी जाया करें, जिसमें न तो वे जलने पायें और न कच्ची रहें। जब सब रोटियों को बादामी रङ्गत की सेंक ले, तब हवा में उन्हे ठण्ढी कर ले और भोजन करे।

(९)

मीठी शीरमाल

बढ़िया मैदा एक सेर, चीनी एक सेर, पिस्ते की हवाई कतरी एक छटाँक, बादाम छिले और कतरे आध पाव, चिलगोज़ा छिले आध पाव, किशमिश धुली और बिनी आध पाव, नमक पिसा छः माशे, ख़मीर एक छटाँक, दूध डेढ़ सेर और घी आध सेर—इन सबको लेकर पहले मैदा में नमक और ख़मीर मिलाये, फिर आध पाव घी छोड़ कर दोनों हाथों से ख़ूब मसल कर एकदिल कर ले और चीनी मिले गरम दूध से उसे सान, बीस मिनिट तक ढाँक कर छोड़ दे। इसके बाद सब घी गरम कर पास रख ले, और हाथों में लगा कर उस मैदे को मसले। मसलते-मसलते सब घी मैदा में सुखा दे। इसके बाद पिस्ता और किशमिश के सिवाय सब मेवा मिला दे। अब रूई के गाले की तरह मोटी-मोटी रोटियाँ बना कर एक थाली में ज़रा सा घी लगा कर रक्खे। जो रोटी थाली में रक्खी जायँ, उनमें दो-दो अङ्गुल का अन्तर बीच में रहे। ऊपर से किशमिश और पिस्ता उन पर चिपका दे, उपरान्त दोघरे चूल्हे में उन्हें पकाये। जब वह

गुलाबी रङ्गत की सिक जायँ, तब ठण्डी करके खाये। ख़मीरी रोटी ठण्डी ही खाई जाती है।

❦

डबल रोटी

बढ़िया सूजी एक सेर, खजूर का रस आध पाव, सौंफ़ का रस आध पाव और सोडा एक रुपये भर लेकर सबको एक में मिला कर सान डाले और पानी का छींटा दे-देकर इतना गूँधे कि तार बँध जाय। उपरान्त एक पत्थर पर, जैसे धोबी कपड़ा पछारता है, बार-बार आटा पछाड़े। तात्पर्य यह है कि जितना ही ज़्यादा आटा मसला जायगा, उतनी ही रोटी फूलेगी। इसके बाद टीन के साँचे चौकोने होते हैं, उसमें भर कर अथवा बाटी की गोल-गोल लोई बना कर तैयार करे। अब ज़मीन में कोयले सुलगाये। जब ज़मीन लाल हो जाय, तब वहाँ से आग हटा कर एक तरफ़ कर दे और उस गरम ज़मीन पर उन साँचों को रख कर ऊपर से किसी बर्तन को औंधा दे और ऊपर से भी अङ्गारे सुलगा कर छोड़ दे। थोड़ी देर में पक कर डबल रोटी तैयार हो जायगी। यह डबल रोटी अत्यन्त लघुपाक है।

❦

दूसरी विधि

एक सेर सूजी, आध पाव घी और एक पाव दूध लेकर तीनों को एक में ख़ूब मसले। बाद को पानी के छींटे दे-देकर इतना मसले कि उसमें तार उठ आयें। अब उसमें एक रुपये भर सोडा मिला कर पत्थर पर पटके। पट-कते-पटकते जब सूजी में तार बँध कर रूई के गाले की तरह हो जाय, तब उसकी छोटी-छोटी रोटी बना कर एक टीन के चद्दर

पर बराबर से रखता जाय, उपरान्त ज़मीन आग से लाल करके उस पर वह चद्दर मय रोटी के रक्खे, ऊपर से किसी बर्तन से ढँक कर कोयले की आग सुलगा दे। थोड़ी देर में रोटियाँ सिंक कर बादामी रङ्गत की हो जायँगी। यह रोटी भी बड़ी जल्दी हज़म होती है।

मीठी डबल रोटी

सूजी एक सेर, बादाम पिसे एक सेर, मलाई आध सेर, घी आध पाव, चीनी एक सेर, पिस्ता एक छटाँक, गुलाब-जल आध पाव और केशर दो माशे लेकर पहले चीनी की चाशनी बना डाले और उसी में पिसे बादाम, मलाई, गुलाब-जल और पानी में घोट कर केशर मिला दे। बाद को सूजी उसी रस से साने। जब तक सूजी के रवे अच्छी तरह न गल जायँ, तब तक उसे ख़ूब मसलता रहे। मसलने के समय घी बराबर हाथों में लगाता जाय, जिसमें वह हाथ में न लपटे। इसके बाद छोटी-छोटी टिकिया बनाये और उन पर पिस्ते की हवाई कतर कर चिपका दे। उपरान्त दोघरे चूल्हे में रख कर पकाये। जब बादामी रङ्गत की रोटी तैयार हो जायँ, तब काम में लाये।

कितने ही लोग गुलाब-जल और केशर में, रोटी सिंक जाने के बाद, ऊपर से रोटियों को रँगते हैं। इससे रोटियाँ कुछ अधिक सुगन्धित हो जाती हैं। जैसा सुभीता हो, वैसी विधि से बनाये। पाक-प्रणाली दोनों विधि बताती है। यह मीठी डबल रोटी सूजी के बजाय जौ के आटे की भी बनाई जाती है। चाहे जिसकी बनाये, खाने में यह रोटी बड़ी ही स्वादिष्ट लगती है।

द्वितीय अध्याय

चटनी-प्रकरण

टनी भी रसना के लिए एक अपूर्व तृप्ति-दायक पदार्थ है। इससे भोजन का स्वाद बनता है और चित्त प्रसन्न होता है। इसी से ज्योनारों में तथा शौकीन लोग नित्य-प्रति के भोजन के साथ नाना प्रकार की क्रियाओं द्वारा नाना पदार्थों की चटनी बना कर बड़े प्रेम से भोजन करते हैं। यदि किसी की बनाई हुई चटनी अधिक स्वादिष्ट बनी, तो खाने वाले उसकी भूरि-भूरि प्रशंसा करते हैं। वैसे तो सभी खटाई आदि में नमक-मिर्च, धनिया-ज़ीरा आदि डाल कर चटनी बनाया करते हैं; परन्तु चटनी कैसी बननी चाहिए, उसमे क्या विशेषता होनी चाहिए, क्या गुण होना चाहिए—यह सब आदमी नही जानते। चटनी किस प्रकार, किस वस्तु की बनानी चाहिए, जिससे वह रसना को तृप्तिदायक होती हुई हाज़िम बने, और खाने वाले प्रशंसा करें, यही चटनी का मुख्य उद्देश्य है। उसी चटनी के बनाने की नाना प्रकार की शैली नीचे लिखी जाती है :—

कच्चे आम का गूदा पाव भर, सफ़ेद ज़ीरा दो माशे, लौंग एक

माशा, हरा या सूखा धनिया छः माशे, लाल मिर्चे चार माशे,

आम की चटनी

जायफल आधा माशा, दालचीनी आधा माशा, हरा या सूखा पोदीना छः माशे, अदरक डेढ तोला और नमक डेढ तोला—इन सबको सिल पर ख़ूब महीन पीस कर छः माशे चीनी मिला ले। पीछे थोड़ी देर तक ढँक कर रख दे, उपरान्त फेंट कर भोजन के काम में लाये।

(२)

दूसरी विधि

कच्चे आम का गूदा पाव भर, शक्कर आध पाव, धनिया दो तोले, लौंग और इलायची दो-दो माशे, गोल मिर्चे छः माशे, लाल मिर्चे छः माशे और नमक डेढ तोला—इन सबको लेकर सिल पर ख़ूब महीन पीस डाले, उपरान्त पत्थर के बर्तन में रख ले। जब इच्छा हो तब भोजन के काम में लाये। यह चटनी मीठी बनेगी। यदि मीठी न खाकर खट्टी ही खानी हो तो शक्कर न डाले। कितने ही लोग आम भून कर चटनी बनाते हैं, किन्तु जो स्वाद कच्चे आम में है, वह भुने आम में नहीं होता।

(३)

[illegible]ीदार चटनी

आम की चाश्नीदार चटनी इस तरह बनाई जाती है कि पाँच [illegible]र आम को लेकर छील डाले, पीछे सिल पर ख़ूब महीन पीस कर एक मोटे कपड़े में रख उसका सब रस निकाल ले! इस रस में एक सेर शक्कर डाल कर चूल्हे पर चढ़ा दे और एक-दो तार की चाशनी तैयार कर ले। पीछे किशमिश आध पाव, बादाम छिले एक तोला,

छुहारे दो माशे, तलाव हींग एक माशा, लौंग-इलायची दो-दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा छः माशे, स्याह ज़ीरा पाँच माशे, लाल मिर्च एक तोला, कतरी हुई अदरक एक छटाँक लेकर सब मसालों को थोड़े से घी में भून डाले, उपरान्त पीस कर उसी चाशनी में मय अदरक के मिला कर में काम में लाये।

(७)

अमीरी चटनी

कच्चे आम का गूदा एक सेर, पिसी हल्दी एक तोला, पिसी सरसों तीन तोले, राई आधा तोला, गुलाब का इत्र पाँच बूँद, पञ्चफोरन तीन माशे, अदरक एक तोला, नमक चार तोले, चीनी या शक्कर एक पाव और घी आध पाव लेकर पहले आम को छील कर पतली-पतली फाँकें बना डाले। उसके बाद थोड़े से चूने को पानी मे मिला कर फाँकों में मसल डाले, पीछे पानी से अच्छी तरह धो डाले, जिसमें चूने का अंश न रह जाय। उपरान्त आधा तोला हल्दी और एक तोला नमक को पीस कर उन टुकड़ों में लपेट कर थोडी देर तक रख छोड़े, पीछे गरम पानी से धो डाले और एक साफ़ कपड़े में बाँध कर खूँटी पर लटका दे, जिसमें उसका सब पानी निकल जाय। इसके बाद एक क़लईदार बर्तन में या कढाई* में घी छोड़ गरम करे और उसमें पञ्चफोरन और राई छोड, बघार तैयार कर उन

---

* चटनी पकाने के लिए जो कढ़ाई या पतीली काम में लाई जाय, वह क़लई की होनी चाहिए, नहीं तो चटनी ख़राब हो जायगी। इसी तरह चटनी के रखने के लिए पत्थर, राँग, काँच एल्युमीनियम या मिट्टी के ही बर्तन होने चाहिए।

फाँकों को छौंक दे। एक बार चला कर ढँक दे। दो मिनिट के बाद उसमें नमक, हल्दी, पिसी सरसों छोड़ कर चला दे और ढँक दे। जब वह खदबदाने लगे, तब उसमें मीठा छोड़ दे और पकाये। जब वह ख़ूब गाढा हो जाय, तब उसे चूल्हे से नीचे उतार कर किसी मिट्टी की हाँडी आदि में उँडेल ले और उसमें गुलाब का इत्र छोड़ कर ढँक दे। बाद में ख़ूब महीन कतर कर अदरक मिला दे। यह चटनी बहुत दिनों तक रह सकती है और बड़ी ज़ायक़ेदार बनती है।

दूसरी विधि

कच्चे आम एक सौ, बिना बीज की पकी इमली दो सेर, चीनी तीन सेर, सिरका पाँच सेर, पिसी दालचीनी एक छटाँक, नमक एक सेर, कतरा अदरक एक सेर और जायफल पिसा एक छटाँक और लाल मिर्च आध पाव लेकर आमों को सीपी से छील कर उनकी गुठली निकाल डाले, पीछे नमक मिला कर छोड़ दे। तीसरे दिन आधे सिरके के साथ चीनी की चाशनी बना डाले। इधर आम में से जो पानी निकलेगा, उसे फेंक दे और बचे हुए सिरके में उसे उबाले। जब आम कुछ गल जायँ, तब उन्हें चूल्हे से उतार कर ठण्ढा करे और एक हाँडी में भर दे, ऊपर से इमली और सब मसाला डाल दे और उस हाँडी को चूल्हे पर चढा कर पकाये, और ऊपर से सिरका मिली चाशनी छोड़ दे। जब सब चीज़ें पक कर गाढी हो जायँ, तब उसे अच्छी तरह ठण्ढा करके किसी चौड़े मुँह की शीशी या अमृतबान में भर दे और उसका मुँह बन्द करके रख दे। समय पर काम में लाये।

विना गुठली के सौ आम, नमक आध सेर, राई आध पाव, सरसों एक सेर, लाल मिर्च पाव भर, स्याह ज़ीरा पाव भर, मेथी आध पाव, सौंफ़ आध पाव और हरा पोदीना पाव भर लेकर पहले आम और पोदीना सिल पर पीस डाले। बाद को कड़ाई में थोड़ा सा घी छोड़, सब मसाला भून डाले। उपरान्त उसे पीस कर उन फाँकों में मिला कर किसी बर्तन में भर कर रख छोड़े और भोजन के समय काम में लाये। यह चटनी भी बड़ी ज़ायक़ेदार बनती है और अन्न को पचाती है। यदि इसे मीठी चटनी बनाना हो, तो इसमें एक सेर चीनी और मिला ले।

नमकीन चटनी

सिरकेदार चटनी

कच्चे आम दो सौ, नमक डेढ सेर, कुचला अदरक दो सेर, लाल मिर्च आध सेर, किशमिश धुली दो सेर, तेजपत्र छः माशे, हींग चार रत्ती, सौंफ पाव भर, मेथी आध पाव, ज़ीरा सफ़ेद एक तोला, ज़ीरा स्याह छः माशे, सिरका तीन सेर और चीनी या गुड़ चार सेर लेकर पहले आम को छील डाले और विलाईकस में कस कर गुठली फेंक दे। मिर्च के टुकड़े बना ले, उपरान्त डेढ सेर सिरके में चीनी मिला कर चाशनी बनाये। जब एकतारा चाशनी बन जाय, तब उसमें गूदा छोड़ कर पकाये। जब आम गल जायँ, तब सिरका छोड़ कर बाक़ी सब चीज़ें उसमें डाल दे और लकड़ी के हत्थे से चला कर मिला दे। थोड़ी देर के बाद बचा सिरका भी छोड़ दे और तेज़ आँच से पकाये, पलटे से बराबर चलाता रहे। जब चीनी

गाढ़ी हो जाय, तब चूल्हे से उतार कर ठण्डी कर ले; उपरान्त किसी बर्तन मे भर कर रख ले। समय पर काम में लाये।

(२)

दूसरी विधि

बिलाईकस में कसा हुआ आम का गूदा तीन सेर लेकर एक कपड़े में रक्खे, जिससे उसका सब पानी निकल जाय। बाद को उस गूदे को तीन पाव सिरके में भिगो दे। दूसरे दिन उस सिरके को चूल्हे पर चढ़ा कर पकाये। जब गूदा गल जाय, तब उतार ले। इधर एक पाव मूली* बिलाईकस में कसी हुई और डेढ़ पाव अदरक बिलाईकस में कसा हुआ लेकर उस आम में छोड दे। फिर डेढ़ पाव राई लेकर एक दूसरे बर्तन में सिरके में पीस कर उठा ले और उसे कहीं रख दे। बाद को बिना बीज के साफ़ मुनक़्क़ा डेढ़ पाव लेकर उस आम में छोड़ दे और डेढ पाव नमक पीस कर मिला दे। फिर सबको एक दूसरे बर्तन में उँडेल कर उसमें पाव भर लाल मिर्च पीस कर और सिरके में पिसी राई मिला दे, और उस बर्तन का मुँह किसी चीज़ से बन्द कर दोनों हाथों से ख़ूब झकझोर दे। यदि इसमें रस ज़्यादा हो, तो इसे दुबारा चूल्हे पर चढ़ा दे और पकाये। जब वह पक कर गाढी हो जाय, तब उसे ठण्ढी करके बोतल में भर दे और समय पर काम में लाये।

(३)

बिना बीज की पकी इमली एक सेर, चीनी एक सेर, नींबू का

---

* कितने लोग मूली की जगह प्याज़ या लहसुन डालते हैं। यह अपनी रुचि पर है। चाहे जो छोड़े।

रस आध पाव, लौंग आठ माशे, सफ़ेद ज़ीरा छः माशे, स्याह ज़ीरा

पकी इमली

एक तोला, बड़ी इलायची एक तोला, गोल मिर्च एक तोला, लाल मिर्च एक छटाँक, हरा धनिया आध पाव और नमक आध पाव लेकर पहले इमली को नींबू का रस देकर सिल पर पीस डाले। यदि रस कम पड़े, तो और मिला ले। फिर दोनों ज़ीरे आग में भून डाले और पीछे सब मसालों को एक साथ पीस कर इमली में मिला दे। साथ ही इमली में साफ़ चीनी भी मिला दे और सबको एक बर्तन में भर, मुँह बन्द कर दे। तीन दिन धूप में रख कर काम में लाये।

(२)

बिना बीज की इमली का गूदा दो सेर, पिसी लाल मिर्च आध पाव, कतरा अदरक पाव भर, दालचीनी पिसी एक छटाँक, बिना

दूसरी विधि

बीज का मुनक्का पाव भर, छुहारे के महीन क़तरे पाव भर, किशमिश एक सेर, चीनी सवा सेर, नमक आध पाव, सिरका एक सेर और सूखा पोदीना एक छटाँक लेकर पहले सिरके में चीनी मिला चाशनी तैयार करे। बाद को सब मसाला इमली में मिला कर फिर सिरका छोड़ दे और मुँह बन्द कर दे। दूसरे दिन उसे चूल्हे पर चढ़ा कर पकाये; साथ ही मेवा भी छोड़ दे। जब किशमिश फूल जाय और रसा गाढा हो जाय, तब उसे उतार कर ठण्ढा करे; उपरान्त किसी बर्तन में भर कर रख दे, और समय पर काम में लाये।

(३)

कच्ची (हरी) इमली आध पाव, लाल मिर्च छः माशे, ज़ीरा

चार माशे, धनिया अथवा पोदीना दो रुपये भर, बड़ी इलायची दो माशे और नमक छः माशे लेकर पहले इमली को पानी मे उबाल डाले और मसल कर कपड़े में छान ले। पीछे कढ़ाई में थोड़ा सा घी छोड़ ज़ीरे का बघार तैयार करे और उसी में उस छाने रस को छौंक दे। बाद को सब चीज़ों को पीस कर उसमें मिला दे और जब रस गाढ़ा हो जाय, तब चूल्हे से उतार ठण्ढा करे, बाद में किसी बर्तन मे रख दे। यदि इसे ज़्यादा खट्टी बनाना हो, तो नींबू कतर कर मिला ले।

कच्ची इमली

❦

अदरक की चटनी

एक पाव अदरक, दो तोले नमक, छः माशे लाल मिर्च, एक छटाँक मूली की जड़ (बिना पत्तों की), एक छटाँक सिरका और पाँच नींबू लेकर अदरक छील कर बिलाईकस में कस ले। उपरान्त मूली और अदरक दोनों को सिरके में भिगो दे, और नमक तथा सब मसाले पीस कर उसमें छोड़ दे। बाद को उस बर्तन का मुँह बन्द कर दोनों हाथों से झकझोर दे और धूप में तीन दिन तक रहने दे।

❦

दूसरी विधि

अदरक आध पाव लेकर छील डाले, फिर बिलाईकस में कस कर महीन कर ले। बाद में इतनी ही मूली को भी कस ले और अन्दाज़ से नमक-मिर्च छोड़, ऊपर से नींबू का रस मिला दे और भोजन के साथ खाये। यह चटनी बड़ी स्वादिष्ट और हाज़मा होती है।

❦

आध पाव मीठा दही लेकर कपड़े में बाँध कर लटका दे, जिसमें उसका सब पानी निकल जाय। तब एक छटाँक अदरक लेकर छील डाले और एक तोला सुगन्धराज मसाले महिन पीस कर उसका पानी निकाले और दही में मिला कर खूब फेंट डाले। जब दही मक्खन की तरह हो जाय, तब उसे किसी बर्तन में निकाल कर रख ले और समय पर काम में लाये। यह चटनी बड़ी ही मुख-प्रिय और हाज़मा होती है। आठ-दस दिन तक ख़राब भी नहीं होती।

दही और अदरक

(९)

आलू-बुख़ारा एक सेर, नींबू का रस एक सेर, नमक एक पाव, गोल मिर्च एक छटाँक, स्याह ज़ीरा चार तोले, सफ़ेद ज़ीरा दो तोले, किशमिश पाव भर, बादाम आध पाव, छोटी इलायची तीन तोले, सूखा पोदीना डेढ़ छटाँक, हरा पोदीना आधी छटाँक, अदरक एक छटाँक, चीनी डेढ़ सेर और छुहारा पाव भर—इन सबको लेकर पहले आलू-बुख़ारे को पानी से अच्छी तरह धो डाले, जिससे खूब साफ़ हो जायँ और नींबू के रस में भिगो कर एक दिन तक रख छोड़े। दूसरे दिन दोनों ज़ीरे आग में भून ले और इलायची-मिर्च को नमक के साथ पीस डाले, बादाम को पानी में पीस ले और किशमिश बीन-धोकर साफ़ कर ले; छुहारे की गुठली निकाल छोटे-छोटे टुकड़े बना ले और आलू-बुख़ारा को नींबू के रस के साथ पीस कर कपड़े में छान ले। बाद में सब मसाला मिला कर चीनी छोड़ दे और सबको एक बर्तन में भर कर उस बर्तन का मुँह बन्द कर दे। बाद को हाथ से पकड़

आलू-बुख़ारा

बर्तन को ख़ूब झकझोर कर पोदीना और अदरक एक में पीस कर मिला दे, और चार-पाँच दिन तक धूप में रक्खा रहने दे※। रोज़ एक बार उसे झकझोर दिया करे। बस यह चटनी तैयार हो गई।

अनारस

अनारस एक सेर, हल्दी एक तोला, नीबू का रस एक छटाँक, किशमिश धुली आध पाव, इलायची दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा चार माशे, गोल मिर्च एक तोला, सरसों पिसी आधी छटाँक, घी आधी छटाँक और नमक डेढ तोला लेकर पहले अनारस को छील डाले और पीछे चाक़ू की नोक से उसकी सब आँखें निकाल डाले। उपरान्त दो माशे नमक, छः माशे चूना मिला कर अनारस में ख़ूब अच्छी तरह लपेट कर कुछ देर लटका कर छोड दे। ऐसा करने से उसका सब विषैला पानी निकल जायगा। इसके बाद पानी से अच्छी तरह धोकर साफ़ कर डाले और चाक़ू से काट कर बड़े-बड़े टुकड़े बना डाले। अब एक पतीली में भर कर पानी भर दे और उबाले। थोड़ी देर के बाद अनारस गल जायँगे। अब उसका सब पानी फेंक दे, उपरान्त पिसी सरसों उन टुकड़ों में लपेट दे, और पुनः पतीली मे भर कर चूल्हे पर चढ़ाए। हल्दी पीस कर डाल दे और थोडा सा पानी भी भर दे।

※ यदि उसी दिन चटनी खानी हो तो चूल्हे पर चढा कर एक उबाल दे ले, उपरान्त भोजन करे। उबाल देने से ताज़ी ही खाने के योग्य हो जाती है, दूसरे जल्दी बिगड़ती भी नहीं।

बाद को चीनी, किशमिश, नमक और नींबू का रस छोड़ पका ले। जब एक उबाल आ जाय, तब उसे किसी बर्तन में उँडेल दे और पतीली माँज कर साफ़ कर डाले। फिर पतीली चूल्हे पर चढ़ा कर घी छोड़, गरम करे। इलायची के दाने और दो माशे राई डाल, तड़का तैयार करे। मसाला हो जाने पर अनारस छौंक दे और जो रस बचा है, उसे भी डाल पतीली का मुंह ढँक दे। जब दो उफान आ जायँ, तब उसे चूल्हे से उतार, ठण्ढा कर ले।

करमचा

पहले करमचा को काट कर दो टुकड़े बना ले और पानी में भिगो दे। इधर आग सुलगा कर कढ़ाई में तेल गरम कर पञ्चफोरन का तड़का देकर करमचा को छौंक दे और ऊपर से अन्दाज़ की हल्दी, नमक और मिर्च पीस कर छोड़े तथा पलटे से ख़ूब नीचे-ऊपर चला कर भूने। जब भुन जाय तब उसमें चीनी और थोड़ा सा पानी छोड़ पकाए। गाढ़ी हो जाने पर उतार ले और ठण्ढी करके शीशी आदि में भर कर रख दे। समय पर काम में लाए।

करौंदा

करौंदों को चीर कर भीतर के बीज निकाल डाले। उपरान्त हरा धनिया या पोदीना छोड़ कर नमक, मिर्च और ज़ीरा डाल, महीन पीस ले। बस चटनी बन गई। यदि मीठी चटनी बनानी हो, तो नमक से चौगुनी चीनी छोड़ कर मिला ले। इससे मीठी चटनी बन जायगी।

कैथ की चटनी अधपके कैथ की बनती है, कच्चे की नहीं। यदि गदर कैथ न मिले तो कैथ को आग में भून लेना चाहिए।

कैथ कैथ का गूदा आध पाव, पोदीना छटाँक भर, नमक छः माशे, लाल मिर्च चार माशे, लौंग और इलायची एक-एक माशे, दोनों ज़ीरे एक-एक माशे—इन सबको सिल पर ख़ूब महीन पीस डाले और भोजन के समय काम में लाए। कितने ही लोग मीठी और कितने ही चटनी में सरसों का तेल भी मिलाते हैं। यदि मीठी चटनी खानी हो, तो एक छटाँक गुड़ या चीनी मिला ले, बाक़ी विधि सब ऊपर की ही करे; और यदि तेल खाना हो, तो चटनी में पीस चुकने के बाद थोड़ा सा तेल मिला ले।

(२)

ऊपर बताई रीति से आग में भुने या गदर कैथ का गूदा एक पाव, चीनी एक पाव, दही एक पाव, किशमिश आध पाव, छोटी

दूसरी विधि इलायची के दाने एक माशे, राई दो माशे, सरसों पिसी छः माशे, हल्दी पिसी* डेढ माशे, घी एक छटाँक, नमक तीन माशे और पानी पाव भर लेकर पहले कैथ का गूदा ख़ूब अच्छी तरह मसल डाले। बाद को पानी में दही घोल कर छोड़ दे, ऊपर से चीनी और पिसी सरसों छोड कर हाथ से सबको घोल डाले और एक साफ़ कपड़े में उसे छान कर किसी क़लईदार या पत्थर तथा मिट्टी की हाँडी में रक्खे। अब क़लईदार कढाई चूल्हे पर चढाए और घी छोड़, गरम करे; फिर राई और मिर्च डाल कर किसी बर्तन से ढँक दे। जब चटकना बन्द हो जाय,

---

* जो लोग रङ्गदार चटनी पसन्द नहीं करते, वे हल्दी न डालें।

तब वह घोला हुआ कैथ छौंक दे और मुह ढँक कर पकाए। जब पक कर चटनी गाढ़ी हो जाय, तब उसे चूल्हे से उतार कर ठण्ढी करे और इलायची पीस कर डाल ले। बाद में किसी पात्र विशेष में रख ले और भोजन के समय काम में लाए। इस चटनी का स्वाद अपूर्व होता है।

(९)

गुलाबी चटनी

दूध का खोवा आध पाव, पकी इमली का गूदा आध पाव, चीनी आध पाव, राई और ज़ीरा सफेद दो माशे, स्याह ज़ीरा एक माशा, छोटी इलायची के दाने छः माशे, गोल मिर्च छः माशे, केशर दो माशे, घी एक छटाँक, किशमिश आध पाव और गुलाब-जल पाव भर। पहले कड़ाई में आधी छटाँक घी छोड़ कर खोवा को खूब भून डाले। चूल्हे के नीचे आँच तेज़ न रखनी चाहिए; क्योंकि जलने का डर रहता है। मधुरी आँच से भूनने पर खोवा अच्छा भुनेगा। जब खोवा भुन कर गुलाबी रङ्ग का हो जाय, तब उसे ठण्ढा होने को किसी थाली में फैला दे। इधर इमली को थोड़े से पानी में घोल कर कपड़े में छान ले। इलायची और मिर्च तथा ज़ीरा आधा पीस ले, केशर को गुलाब-जल में घोट कर पास रख ले। अब उस भुने खोए को दोनों हाथों से मसल कर चूर-चूर कर ले, गाँठें न रहने पाएँ। बाद को कलईदार कड़ाई में बचा हुआ घी छोड़ कर, ज़ीरा और राई का बघार तैयार कर इमली के पत्ते को छौंक दे। चीनी भी ऊपर से डाल कर पकाये। जब एक उबाल आ जाय, तब खोवा और किशमिश साफ करके छोड़ कर नमक-मसाला और तीन छटाँक

गुलाब-जल भी डाल दे और मधुरी आँच से पकाए। जब पक कर गाढा हो जाय, तब चूल्हे से उतार कर एक नींबू कतर कर निचोड़ दे। ठण्ढा हो जाने पर केशर मिले हुए गुलाब-जल को छोड़, किसी शीशी आदि में भर कर समय पर काम में लाए। इस खोए की चटनी को एक बार रसना पर रखने से चित्त प्रसन्न हो जाता है। दूसरे यह रुचि को बढाती है, वमन को रोकती है एवं क्षुधा की वृद्धि कर चित्त को प्रसन्न करती है। गुलाब-जल के संयोग से ही इसे गुलाबी चटनी कहते हैं।

तिल

काले और ताज़े तिल एक छटाँक, काग़ज़ी नीबू दो, पकी इमली आधी छटाँक, और चीनी छटाँक भर लेकर पहले तिल को पानी में भिगो कर दोनों हाथों से ख़ूब मसल डाले, जिसमें उनकी भूसी निकल जाय। इमली पानी में मसल कर छान ले। अब सिल पर तिल को ख़ूब महीन पीसे; साथ ही नमक-मिर्च भी अन्दाज़ से छोड़ दे। पीछे सब चीज़ों को एक में मिला कर पत्थर के बर्तन में रख ले। ऊपर से नीबू का रस निचोड़ दे। यह चटनी बड़ी ज़ायक़ेदार बनती है।

धनिया

हरे धनिया की पत्ती एक छटाँक, पकी इमली आँधी छटाँक, नमक तीन माशे, लाल मिर्च दो माशे, लौंग-इलायची एक-एक माशे और दोनों ज़ीरे एक माशे लेकर पहले इमली को पानी में भिगो कर मसल डाले। बाद को कपड़े से छान कर पथरी में रख ले। उपरान्त धनिए की पत्ती अच्छी तरह

साफ़ कर डाले, जिसमें कोई सड़ी-गली पत्ती न रहे। पीछे पानी से धोकर सिल पर नमक-मिर्च और मसाला के साथ पीस डाले और इमली के छाने हुए पने* में मिला ले। बाद को भोजन के काम में लाए। कितने ही लोग चीनी भी इसमें मिलाते हैं, यह अपनी इच्छा पर है।

(२)

हरा पोदीना आध पाव, नमक चार माशे, लाल मिर्च चार माशे, कच्चे आम† आध पाव, लौंग, इलायची, दोनों ज़ीरे एक-

पोदीना एक माशे—इन सबको सिल पर महीन पीस डाले। आम को छील कर गुठली निकाल डाले तब पीसे। पीस कर पत्थर के बर्तन में रख ले और समय पर काम में लाए।

(३)

पके केले चार, काग़ज़ी नींबू दो, नमक एक माशा, स्याह ज़ीरा एक माशा, इलायची दो माशे, स्याह मिर्च दो माशे लेकर पहले

पके केले स्याह ज़ीरा और इलायची को आग में भून डाले। पीछे नमक-मिर्च और ज़ीरा वग़ैरह को महीन पीस डाले, और केले छील कर मसल ले और मसाला मिला दे। पीछे

---

* धनिए की चटनी में इमली की खटाई ही अच्छी लगती है; यदि न मिले तो अमचूर छोड़े।

† पोदीना की चटनी में इमली की खटाई अच्छी नहीं होती, इसमें आम की खटाई छोड़े। जहाँ तक बने, कच्चे आम ही छोड़े; जब कच्चे आम न मिलें, तब अमहर या अमचूर छोड़ना चाहिए।

नींबू कतर कर उसका रस मिला दे। सबको एक में फेंट कर रख ले और समय पर काम में लाए।

अमरूद की चटनी भी बड़ी ही स्वादिष्ट और हाज़मा बनती है। इसके खाने से चित्त प्रसन्न हो जाता है। इसके बनाने की यह विधि है कि अच्छे धुले हुए अमरूद दो, नींबू एक, लाल मिर्च एक माशा, ज़ीरा एक माशा, इलायची एक माशा और धनिया हरा छः माशे और नमक डेढ माशे—इन सबको सिल पर महीन पीस डाले और समय पर भोजन के साथ स्वाद ले।

अमरूद

यदि यहाँ पर प्रत्येक चीज़ों के नाम से, जिनकी कि चटनी बनाई जाती है, अलग-अलग विधि लिखे तो बहुत ही विस्तार हो जाता है, इसलिए हम अपने पाठकों की सुविधा के लिए चटनी बनाने का गुर बताते हैं, जिसके द्वारा वे जिस वस्तु की चटनी बनाना चाहें, बिना किसी आपत्ति के बना लें। प्रायः चटनी दो प्रकार के फलों की बनाई जाती है—एक तो खट्टे फल, जैसे—आम, आँवला, आमड़ा, करौंदा, कमरख, लुकाट आदि; दूसरे वे फल जो खट्टे नहीं होते, जैसे—अमरूद, अखरोट, मकोय, बेर, केला, लीचू, कसेरू, सोंठ, अदरक, शरीफ़ा आदि। जो फल स्वयं खट्टे हैं, उनकी चटनी तो उसी तरह मसाला देकर बनाई जाती है और जो फल स्वयं खट्टे नहीं हैं, उनमें ऊपर से खटाई मिलाई जाती है। जो खटाइयाँ

साधारण गुर

मिलाई जाती हैं, वे यह हैं—आम अथवा अमहर या अमचूर, नींबू, इमली और अन्यान्य खट्टे फलादि। बनाने की विधि भी दो प्रकार की है—एक साधारण, दूसरी विशेष विधि। साधारण तो यह है—जिसकी चटनी बनानी हो, उसमें नमक, मिर्च, धनिया या पोदीना और कोई खटाई मिला कर पीस ले। परन्तु विशेष विधि में धनिया या पोदीना दो तोले, लौंग दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा दो माशे, स्याह ज़ीरा एक माशा, गोल मिर्च तीन माशे, बड़ी इलायची तीन माशे, अदरक एक तोला, दालचीनी दो माशे, सोंठ आठ माशे और खटाई आध पाव* डालनी चाहिए।

(७)

अमलतास की चटनी बड़ी ही गुणकारी है। यह चटनी हाज़मा और दस्तावर है। रात्रि को यदि भोजन के साथ खाई जाय, तो

अमलतास

सबेरे ख़ुलासा दस्त लाती है, परन्तु यह दो माशे से अधिक न खानी चाहिए। इसके बनाने की विधि यह है :—

अमलतास का गूदा आध पाव, काग़ज़ी नींबू का रस आध सेर, सिरका छटाँक भर, बीज निकाले हुए मुनक़्क़े आध पाव, सोंठ एक छटाँक, अदरक एक छटाँक, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, स्याह ज़ीरा छः माशे, बड़ी इलायची एक तोला, पीपल छोटी एक तोला, स्याह

---

* अदरक, सोंठ और खटाई अपनी बुद्धिमानी से डाले, क्योंकि किसी में यह पड़ते हैं और किसी में नहीं। खटाई में आम ज़्यादा पड़ेगा, अमहर या अमचूर कम पड़ेगा, इसलिए ज़रा सी बुद्धिमानी भी ख़र्च करना ज़रूरी है, बुद्धि के अनुसार न्यूनाधिक बना ले।

मिर्च तीन तोले, भूनी तलाव हींग तीन माशे और सेंधा नमक नौ माशे लेकर पहले अमलतास के गूदे को नींबू के रस में चार-पाँच दिन तक भीगने को छोड दे। इसके बाद एक साफ़ कपड़े में मसल कर छान डाले। बाद को सोंठ आदि सब मसालों को पीस कर मिला दे। मुनक्का को मिला कर बर्तन का मुँह बन्द कर धूप में आठ दिन तक रहने दे, बाद को उसमें सिरका और नमक भी छोड दे। तीन दिन धूप में और रख कर पुनः खाने के काम में लाए। यह चटनी बिलकुल महकेगी नहीं।

(७)

सूरन

हाथ में तेल लगा कर सूरन को छील डाले और टुकड़े कर ले। ज़ीरा दो माशे, लौंग, इलायची और दालचीनी, एक-एक माशे, लाल मिर्च तीन माशे, हरा धनिया या हरा पोदीना आधा तोला, जायफल आधा माशा, अदरक एक तोला और नमक एक तोला चार माशे, चने का भूना बख़्ता आध पाव, सूरन के टुकड़े आध पाव संग्रह करे और सूरन छील-कतर कर चने का बख़्ता और सब मसाला एक में बारीक पीस डाले। ऊपर से चार-पाँच नींबू अथवा छटाँक भर नींबू का रस मिला दे, बाद को भोजन के काम में लाए। यह चटनी अत्यन्त मुख-प्रिय बनती है, साथ ही बवासीर की बीमारी वालों को बड़ी ही लाभकारी है ; गला बिलकुल नहीं काटती।

(७)

छिले हुए सूरन के टुकड़े एक पाव, बिना बीज की पकी इमली डेढ़ पाव, गुड एक पाव, सरसों का तेल डेढ़ पाव, लौंग ढाई माशे,

नमक छः माशे, पिसी हल्दी एक तोला, पिसी राई दो तोले, भुनी सरसों का चूर्ण छः माशे और पञ्चफोरन चार माशे लेकर पहले सूरन के पतले-पतले क़तरे बना कर दो सेर ठण्डे जल में दो घण्टे भीगने दे। पीछे दो-तीन पानी से और अच्छी तरह धो ले। दो सेर पानी उबालने को चूल्हे पर चढ़ा दे। जब पानी अच्छी तरह खौलने लगे, तब सूरन के टुकड़े उसमें छोड दे। ऊपर से पतीली का मुँह ढँक दे। जब आधा पानी जल जाय, तब सूरन के टुकड़े निकाल कर ठण्डे पानी में छोड़ दे। फिर एक कपड़े में बाँध कर लटका दे, जिसमें उसका सब पानी निथर जाय। उपरान्त कढाई में पाव भर तेल छोड़, साथ ही कच्चे तेल में सूरन के टुकड़े छोड़ दे और बाद को आग जलाए। पलटे से बराबर चलाता हुआ भूने। जब आधा बादामी रङ्गत का हो जाय, तब हल्दी, राई और नमक छोड़, नीचे-ऊपर चला दे। इधर एक सेर जल में इमली घोल कर कपड़े से छान ले और सूरन में छोड़ दे और पुनः पकाए। जब सूरन गल कर मिल जाय, तब गुड़ छोड़ दे और बराबर चलाता रहे। जब पानी सब जल कर बिलकुल गाढ़ा हो जाय, तब बचा तेल छोड़े और एक उफान आ जाने पर बचे हुए पिसे मसाले को छोड़ कर एक बार चला दे और पतीली का मुँह बन्द कर दे। दस मिनिट के बाद चूल्हे से उतार ले। ठण्ढा करके पत्थर, राँगे या काँच के पात्र-विशेष में भर कर रख दे और समय पर आहार करे।

दूसरी विधि

(७)

अच्छा बढ़िया दही पाव भर, काग़ज़ी नींबू का रस एक छटाँक,

चीनी आध पाव, ज़ीरा दोनों दो माशे, स्याह मिर्च छः माशे, छोटी इलायची एक तोला, केशर एक माशा और गुलाब-जल एक छटाँक लेकर पहले दही को एक कपड़े में बाँध कर उसका सब पानी निकाल डाले। उपरान्त दोनों ज़ीरे, मिर्च और इलायची मिला कर दही को सिल पर ख़ूब महीन पीस डाले। केशर गुलाब-जल में पीस कर मय चीनी के दही में मिला दे। इसके बाद नींबू का रस मिला कर भोजन के काम में लाये। यह चटनी अत्यन्त स्वादिष्ट और हाज़मा है।

दही की चटनी

❦

टमाटर (विलायती बैंगन) को दो-दो टुकड़े कर पतीली में भर दे और बिना पानी छोड़े उबाल डाले। इसके बाद एक कपड़े में छान कर खचुरी फेंक दे, इसके बाद एक पतीली में रख कर पकाये। जब उसका पानी जल कर वह ख़ूब गाढ़ा हो जाय, तब उसमें सिरका ऊख का पाव भर, चीनी एक छटाँक, अदरक आध सेर, बादाम आध सेर, किशमिश पाव भर, लाल मिर्च आध पाव, इमली एक सेर और नमक दो तोला आठ माशे मिला दे। सब मसाले और नमक को सिरके में पीस डाले। इमली को थोड़े पानी में भिगो कर कपड़े में छान डाले। उपरान्त सबको किसी चीनी के बर्तन मे या चौड़े मुँह की शीशी में भर कर एक महीने तक धूप में रख दे। जब-तब उसे एक बार हिला दिया करे।

टमाटर

❦

पीले (ज़र्द) आलू दो सेर, सफेद शक्कर आध सेर, किशमिश

एक सेर, अदरक आध पाव, लाल मिर्च आधी छटाँक, तीन तोला

पीले आलू

नमक और एक सेर सिरका लेकर पहले आलू छील डाले और शक्कर के साथ थोड़ा पानी देकर इतना उबाले कि मुरब्बा की तरह सुर्ख़ हो जाय। अब किशमिश वग़ैरह भी छोड़ दे और दस मिनिट तक और पकाये। इसके बाद चूल्हे से उतार ले और गरम ही में सिरका मिला दे और बोतल आदि में भर कर धूप में रख दे। आठ दिन के बाद भोजन के काम में लाये।

❦

धन्याष्टक

धनिया आधा कच्चा आधा भूना एक छटाँक, पोदीना आधा हरा आधा सूखा एक छटाँक, ज़ीरा सफ़ेद आधा कच्चा आधा भूना एक छटाँक, लाल मिर्च एक छटाँक, अमचूर एक छटाँक, गुड़ एक छटाँक और नमक एक छटाँक—यह सब चीज़ें सिल पर पीस कर सिरके में मिला दे; उपरान्त बर्तन में भर कर धूप में रख दे। तीसरे दिन भोजन के काम में लाये।

इसी तरह बुद्धिमानी के साथ बेर, मकोय, चूका, लुकाट, बामकी, हरफारेवड़ी, नारङ्गी, पथरचूर इत्यादि खाद्य द्रव्यों की चटनी आम की चटनी की तरह, वही सब मसाला देकर विधिपूर्वक बना ले। जो वस्तुएँ खट्टी हैं, वे तो स्वयं ही अम्ल हैं, और जो खट्टी नहीं हैं, उनकी चटनी बनाने में नींबू आदि की खटाई व्यवहार में लाई जाती है।

तृतीय अध्याय

रायता-प्रकरण

स प्रकार चटनी भोजन का शृङ्गार मानी जाती है, उसी तरह रायता भी भोजन का एक शृङ्गार है; दूसरे भोजन को शीघ्र पचाने वाला और चित्त को प्रसन्न करने वाला है। रायता भी अनेक वस्तुओं का भिन्न-भिन्न प्रकार से बनाया जाता है, जिसका हम विस्तार-भय से यहाँ वर्णन न कर, क्रमशः प्रकाशित करते हैं:—

आलू का रायता बडा ही स्वादिष्ट बनता है। उसके बनाने की विधि यह है कि आलू आध सेर, लौंग तीन माशे, इलायची छः माशे, गोल मिर्च एक तोला, लाल मिर्च एक तोला, सफ़ेद ज़ीरा नौ माशे, स्याह ज़ीरा छः माशे, राई दो तोले, अच्छी तलाव हींग दो रत्ती और नमक तीन तोले और अच्छा मीठा दही एक सेर लेकर आलू को पानी में उबाल डाले, और छील कर मूसल-चूर कर डाले। फिर दही को फेंट कर कपड़े में छान डाले। जितना गाढ़ा-पतला रखना हो, उतना पानी दही में मिला ले। पीछे सब मसालों को घी में भून डाले, उपरान्त

आलू

सिल पर पीस कर दही में मिला ले और ऊपर से मसले हुए आलू छोड़ कर सब मिला डाले। थोड़ी देर के उपरान्त भोजन के काम में लाये।

(७)

ककड़ी

ककड़ी दो तरह की होती है, एक जेठऊ और दूसरी भदई। वैसे तो रायता दोनों ही का बनता है, किन्तु जो रायता जेठऊ ककड़ी का स्वादिष्ट बनता है, वह भदई का नहीं। अच्छी नरम ककड़ी आध सेर लेकर विलाईकस से महीन ज़ीरे बना डाले। थोड़ा सा नमक छोड़ दे, पीछे राई दो तोले, इलायची चार माशे, सफ़ेद ज़ीरा आठ माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे, लौंग दो माशे, स्याह मिर्च डेढ तोले, लाल मिर्च आठ माशे, हींग तलाव दो रत्ती और नमक दो तोले—इन सब मसालों को ज़रा-सा घी में भून कर महीन पीस डाले और कपड़े में छाने हुए दही में मिला दे। अब उस ककड़ी को, जिसे कि थोड़ा-सा नमक लगा कर छोड़ दिया है, दोनों हाथों से ख़ूब कस कर उसका सब पानी निचोड़ डाले, पीछे उस मसाले मिले दही में डाल कर फेंट डाले*। यहाँ एक बात की और भी सावधानी की ज़रूरत है कि प्रत्येक व्यक्ति अपनी-अपनी रुचि के अनुसार रायता पतला-गाढ़ा बना कर खाते हैं, इसलिए रायता में जो नमक छोड़ा जाय, वह उसके गाढ़े-पतले के अन्दाज़ से छोड़ा जाय।

(९)

---

* कितने ही लोग ककड़ी को हल्का उबाल कर, तब दही में मिलाते हैं, और कितने ही लोग कच्ची ही ककड़ी छोड कर बनाते हैं।

कचनार की नरम-नरम कच्ची कली लेकर पानी में उबाल डाले। यह कली आध सेर होनी चाहिए। जब अच्छी तरह कलियाँ गल जायँ, तब पतीली उतार कर ठण्ढी कर ले।

कचनार

इसके बाद दोनों हाथों से ख़ूब ममले (जैसे कि तरकारी बनाने में मसली है) और कस कर सब पानी निचोड़ डाले। अब उसमें ज़रा सा पिसा नमक मिला कर थोडी देर तक रक्खा रहने दे और यह मसाला तैयार करे—तलाव हींग दो रत्ती, राई दो तोले, लौंग दो माशे, इलायची चार माशे, काली मिर्च या लाल मिर्च जितना खाय, दोनों ज़ीरे आठ माशे। सब मसालों को घी में भून कर पीस डाले। उपरान्त अच्छा जमा हुआ मीठा दही एक सेर लेकर उसे ख़ूब अच्छी तरह फेंट डाले, जिसमें फुदकी यानी गाँठ न रहने पावे। अब उस कली को दो-तीन पानी से ख़ूब अच्छी तरह मसल-मसल कर धो डाले पानी निचोड़ कर दही में मिला दे और सब मसाला छोड दे। ऊपर से नमक पीस कर अन्दाज़ से डाल दे। उपरान्त भोजन काम में लाये।

❧

साफ़ विनी हुई किशमिश पाव भर लेकर पानी में भिगो दे और एक पहर तक फूलने दे। इसके बाद दालचीनी चार माशे, लौंग तीन माशे, इलायची छः माशे, काली मिर्च एक तोला, दोनों ज़ीरे छः माशे संग्रह करे।

किशमिश

फिर सब मसाला भून कर पीस डाले। इसके बाद मीठा दही एक सेर लेकर ख़ूब अच्छी तरह फेंट डाले और उसमें सब मसाला

मिला दे। पीछे पानी में से किशमिश निकाल कर हलके हाथों से दवा कर पानी निचोड दे और दही में मिला दे। ऊपर से एक पाव साफ़ चीनी और अन्दाज़ से पिसा नमक मिला कर भोजन के काम में लाये।

(७)

पिस्ता आध पाव, मीठा दही तीन पाव और किशमिश के रायते का सब मसाला लेकर पहले पिस्ते को कुछ देर पानी में भिगो रक्खे, उपरान्त हलके हाथों से मसल कर धो डाले और सिल पर महीन पीस डाले (कितने आदमी सिल पर न पीस कर चाकू से खूब महीन कतर डालते हैं)। बाद को पानी में साधारण उबाल देकर ऊपर की विधि से रायता बना डाले।

पिस्ता

(८)

जिस प्रकार पिस्ता और किशमिश का रायता ऊपर बनाया है, उसी तरह बादाम का भी रायता बनाया जाता है। बादाम को तोड़ कर दो घण्टे तक पानी में भिगो कर छोड दे। इसके बाद विलाईकस में उसके ज़ीरे बना डाले और हलका सा पानी में जोश देकर पिस्ता की तरह मीठे दही में मिला डाले।

बादाम

(९)

कोंहड़ा (काशीफल) को छील कर बड़े-बड़े टुकड़े बना कर पानी में उबाल डाले। जब टुकड़े गल जायँ, तब हाथ से मसल

कर हलुवा सा बना डाले। बाद में जिस प्रकार ककड़ी का रायता

कोंहड़ा

मसाला छोड़ कर बनाया है, उसी प्रकार सब मसाला छोड़ कर, दही में फेंट कर रायता बना डाले। केवल इसमें ककड़ी के रायते से इस बात की विभिन्नता है कि हींग से धुँगारना पड़ता है। रायता धुँगारने की विधि यह है :—

हींग को रुई में लपेट कर दो बूँद घी छोड़ दे, बाद को जलते हुए अङ्गारे पर उस हींग को रख दे और छोटे मुँह के बर्तन को ऊपर से औंधा दे। ऐसा करने से हींग का सब धुँआ उस बर्तन में भर जायगा। इसके बाद फुर्ती से रायते को उस बर्तन में उँडेल दे और किसी चीज़ से बर्तन का मुँह ढँक दे। बस रायता धुँगर गया। यह रायता खाने में विशेष ज़ायक़ेदार होता है।

(९)

कुलफ़ा के शाक को लेकर अच्छी तरह बीन कर साफ़ कर डाले, जिसमें कोई सड़ी-गली पत्ती न रह जाय। इसके बाद ख़ूब ज़्यादा

कुलफा का शाक

पानी में धोकर उसकी धूल-मिट्टी अलग कर ले। उपरान्त थोड़ा-सा नमक उसमें सौन कर थोड़ी देर तक छोड़ दे, बाद को उसे थोड़े से पानी में उबाल डाले। जब शाक गल जाय, तब उसे ठण्ढा कर डाले। फिर दोनों हाथों से कस कर उसका पानी निचोड़ डाले और थोड़ा दही पानी में घोल कर उसे चूल्हे पर चढ़ा कर खौलाये। जब पानी खौलने लगे, तब वह शाक उसमें छोड़ कर किसी चीज़ से पतीली का मुँह बन्द कर चूल्हे से उतार ले। कुछ देर बाद उसे ठण्ढा कर निचोड़ डाले और हाथों से मसल कर चूर कर डाले।

अब मीठा दही लेकर उसे फेंट डाले। बाद को दो तोले राई, दो माशे दोनों ज़ीरे, एक तोला स्याह मिर्च, छः माशे लाल मिर्चे, दो माशे तलाव हींग और दो तोले नमक में हींग को छोड़ बाक़ी मसाला पीस कर दही में मिला दे और ऊपर से शाक भी छोड़ दे। बाद को हींग का धुंगार देकर भोजन के काम में लाये।

खीरा

नरम-नरम खीरा लेकर उसके मुंह पर से विषैलापन रगड़ कर निकाल डाले, बाद को छील डाले। फिर बिलाईकस में उसे चाहे लम्बे शक्ल में या खड़े बल में रगड़ कर महीन-महीन लच्छे बना ले। चाहे कच्चे ही खीरे का रायता बनाये या हलका सा उबाल देकर—दोनों ही तरह से बनाया जाता है। यदि आध सेर खीरे के लच्छे हों, तो एक सेर अच्छा मीठा दही लेकर फेंट डाले। दोनों ज़ीरे दो माशे, बड़ी इलायची दो माशे, काली मिर्चे एक तोला, लौंग एक माशा, राई ढाई तोले, तलाव हींग दो रत्ती और नमक दो तोले लेकर थोड़े से घी में भून कर पीस डाले। खीरा और पिसे हुए मसाले को दही में मिला कर कुछ देर तक ढाँक कर रख दे। इसके बाद भोजन के काम में लाये।

गाजर

अच्छी हुई गाजर लेकर पानी से अच्छी तरह रगड़ कर धो डाले। उपरान्त बीच में जो उसके कड़ी रीढ निकलती है, उसे फेंक कर बाक़ी बिलाईकस में कस डाले। बाद को पानी में उबाल कर ठण्ढा हो जाने पर उसका पानी निचोड़ कर फेंक दे। उबाली हुई गाजर यदि आध सेर हो, तो एक सेर

मीठा दही ले और उसे अच्छी तरह फेंट कर एकदिल कर डाले। इसके बाद दो तोले राई, एक तोला सफ़ेद ज़ीरा, चार माशे स्याह ज़ीरा, एक तोला काली मिर्च, चार माशे बडी इलायची, एक माशे जायफल घी में भून कर पीस डाले। अब यह मसाला, दो तोले पिसा नमक, छटाँक भर चीनी और गाजर, दही में मिला कर फेंट डाले और थोड़ी देर तक ढाँक कर छोड़ दे, बाद को भोजन के काम में लाये।

(९)

गुलाबी रायता

अच्छा बढिया ताज़ा दही डेढ सेर लेकर एक कपड़े में बाँध कर लटका दे, जिसमें उसका सब पानी निथर जाय। इसके बाद यह मसाला तैयार करे—सफ़ेद ज़ीरा छः माशे, स्याह ज़ीरा आठ माशे, काली मिर्च एक तोला, जायफल दो माशे, छोटी इलायची एक तोला, गुलाब-जल आध पाव, नमक एक तोला आठ माशे और चीनी एक छटाँक एवं केशर दो माशे। पहले यह सब सामग्रीं तैयार कर ले, फिर नीचे लिखी विधि से बनावे :—

पहले दोनों ज़ीरे घी में भून डाले, उपरान्त गुलाब-जल, केशर और चीनी को छोड़ सब मसाले पीस डाले और केशर को गुलाब-जल में घोल कर पास रख ले। अब निथरे हुए दही को लेकर किसी चौड़ी पथरी आदि में रख, मय मसाले के ख़ूब मथे। बीच-बीच में केशर मिले गुलाब-जल का छींटा मारता जाय। जब सब गुलाब-जल दही में मिल जाय, तब उसमें नमक और चीनी मिला दे और थोड़ा और फेंट कर भोजन के काम में लाये। यह

गुलाबी रायता अत्यन्त रुचिकर और चित्त को प्रसन्न करने वाला बनता है।

खरबूजे का रायता कच्चे-पक्के दोनों का बनता है। कच्चा खरबूज़ा छील कर बिलाईकस में कस लिया जाता है और पानी में हलका उबाल देकर दोनों हाथों से पानी निचोड़ कर तब रायते के काम में लाया जाता है। पका खरबूज़ा कुछ कड़ा देख कर लिया जाता है, बाद को छील कर बिलाईकस में कस लिया जाता है और बिना उबाले ही दही में मिलाया जाता है। खरबूज़े के रायते में ककड़ी के रायते का सब मसाला पड़ता है, केवल अन्तर इतना ही रहता है कि सब मसालों के साथ एक तोला चीनी और पड़ती है। बस रायता तैयार हो जाता है।

खरबूज़ा

भादों में यह फल कसरत के साथ पैदा होता है। इसका रायता भी ख़रबूज़े के रायते की तरह ककड़ी के रायते का मसाला और एक तोला चीनी देकर बनाया जाता है। यह भी बहुत स्वादिष्ट होता है।

पका फूट

नरम-नरम रामतरोई लेकर बिलाईकस में कस डाले, फिर हाथों से दबा कर उसका पानी निचोड डाले। उपरान्त पानी और थोड़ा-सा दही मिला कर रामतरोई को उबाल डाले, पीछे ठण्ढा कर पानी निचोड डाले। इसके बाद मीठा दही लेकर उसमें रामतरोई छोड़, फेंट डाले। बाद को

रामतरोई

दो तोले राई, डेढ़ तोला लाल मिर्च, दोनों ज़ीरे एक तोला, पिसा नमक दो तोले, तलाव हींग दो रत्ती भून कर पीस डाले और हींग को छोड़ कर सब दही में मिला दे, पीछे से हींग का धुँगार देकर भोजन के काम में लाये।

लौकी

नरम लौकी लेकर पहले विलाईकस में कस डाले और जो पानी कसने में निकला है, उसमें उसे उबाले। फिर ठण्ढा कर पानी निचोड, पास रख ले। पीछे दो तोले राई, आठ माशे दोनों ज़ीरे, तीन माशे लौंग, बडी इलायची छः माशे, स्याह मिर्च एक तोला, लाल मिर्च एक तोला, स्याह ज़ीरा चार माशे और बढिया तलाव हींग दो रत्ती लेकर हींग को बचा कर बाकी सब मसाला घी में भून कर पीस डाले और एक सेर अच्छे मीठे दही में सबको फेंट कर रायता तैयार करे। दो तोले पिसा नमक भी छोड़े, बाद को हींग का धुँगार देकर भोजन के काम में लाये। कितने ही लोग लौकी का रायता बिना धुगार के भी बनाते हैं। हींग सब मसाले के साथ भून कर पीस लेते हैं और दही में मिला कर रायता बना लेते हैं। दोनों ही विधि उत्तम है।

बथुआ

बथुआ का शाक लेकर साफ़ कर डाले, उपरान्त पानी से अच्छी तरह धोकर विना पानी के उबाल डाले, पीछे ठण्ढा करके निचोड़ डाले और मसल कर महीन कर ले। इसके बाद कुलफ़ा के रायता की तरह सब मसाला छोड़ कर दही मे फेंट डाले, और फिर हींग से धुँगार देकर भोजन करे।

यह रायता अत्यन्त गुणकारी है, अन्न को पचा कर दस्त बहुत साफ़ लाता है। अजीर्ण-रोग वाले मनुष्य के लिए यह एक अपूर्व चीज़ है।

सोया सोये का शाक आध सेर लेकर बीन डाले, पीछे पानी से धोकर साफ़ करे। उपरान्त एक माशा पिसा नमक मिला कर हलका उबाल डाले और फिर साफ़ पानी से अच्छी तरह धोकर थोड़े दही के पानी में छोड़ कर एक उबाल और दे ले। ऐसा करने से शाक का हरापन जाता रहेगा। अब उसे ख़ूब मसल कर महीन कर ले और मीठे दही के साथ फेंट डाले। उपरान्त ककड़ी वाला सब मसाला छोड़, रायता बना ले। यह रायता भी बड़ा ही स्वादिष्ट और चित्त को प्रसन्न करने वाला है।

बूँदी घर का अच्छा पिसा बेसन पाव भर लेकर पानी में कुछ गाढ़ा-गाढ़ा, जैसा बेसन की कढ़ी में पकौड़ी के लिए घोला था, घोल कर ख़ूब फेंट डाले। जब पानी में टपकाने से बेसन न डूबे, तब समझे कि अब फिट गया। इसके बाद कढ़ाई में घी छोड़ कर गरम करे और एक झला, जिसके छेद न तो बहुत बड़े हों और न बहुत छोटे ही, कढ़ाई के ऊपर रख कर वह घोला बेसन उस पर छोड़ता जाय और एक हाथ से कढ़ाई के किनारे पर झला पटकता जाय। ऐसा करने से झन्ने के छेद से बेसन टपक-टपक कर बूँदी बन जायगा। पीछे उन्हें तल कर (दही का पानी पहले ही से बना कर पास रख ले) कढ़ाई से निकाल कर

मठे में छोड़ता जाय*। इसी तरह सब बेसन की बूँदी बना ले। बाद को सफ़ेद ज़ीरा चार माशे, स्याह ज़ीरा छः माशे, बड़ी इलायची छः माशे, राई दो तोले†, स्याह मिर्च एक तोला, लाल मिर्च एक तोला, तलाव हींग दो रत्ती—सबको घी में भून कर पीस डाले। नमक ढाई तोले पीस ले। दही सवा सेर ले और सबको एक में मिला कर काम में लाये।

(७)

चाहे जिस चीज़ का रायता आप नीचे की साधारण विधि से बना सकते हैं। यदि कच्चे फलों का रायता हो, तो उसे बिलाईकस में कस कर हलका उबाल दे ले और तरकारी वग़ैरह के रायता को जब उबाल कर गला ले तब बनाये। मेवा वग़ैरह को पानी में भिगो कर रायता बनाया जाता है। रायता दो प्रकार का होता है—एक मीठा, दूसरा

ज्ञातव्य बातें

---

* कितने आदमी कढाई से बूँदियाँ निकाल कर मठे में नहीं छोड़ते, उनकी बूँदियों का रायता कड़ाई लेकर बनता है—अर्थात् बूँदियों के भीतर दही नहीं घुसता, इसलिए मठे या पानी में ज़रूर बूँदियाँ छोड़ना चाहिए।

† राई डालने से रायता में खटाई आती है और हाज़मा भी बनता है। यदि बूँदी या अन्य किसी चीज़ का रायता खट्टा न बनाना हो, तो राई न डाले। राई की जगह एक छटाँक चीनी छोड़ना चाहिए। ऐसा करने से रायता मीठा बनेगा। रायता दोनों तरह का बनाया जाता है, खाने वाले की जैसी रुचि हो, बना ले।

खट्टा। दोनों का मसाला एक ही है, अर्थात्—सफ़ेद ज़ीरा छः माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे, बड़ी इलायची छः माशे, लौंग तीन माशे, दालचीनी एक माशा, गोल मिर्च एक तोला, लाल मिर्च एक तोला, तलाव हींग दो तोले और दही एक सेर। यदि मीठा रायता बनाना हो, तो एक छटाँक चीनी इस मसाले के साथ और मिला ले, और यदि खट्टा रायता बनाना हो, तो दो तोले राई मिला दे। मीठे में चीनी और खट्टे में राई ही मुख्य वस्तु है। सब मसाला घी में भून कर पीस ले। नमक दो तोले पड़ता है। इस विधि से चाहे जिस वस्तु का रायता बना ले। रायता कितनी ही चीज़ों का बनता है; जैसे—ककड़ी, खीरा, कचनार, कोंहड़ा, गाजर, आलू, ख़रबूज़ा, फूट, तरोई, रामतरोई, सगपुतिया, पेठा, कचरी, चचीड़ा, बैंगन, बथुआ, सोया, क़ुलफ़ा, धनिया, पोदीना, भिण्डी, लौकी, परवल, सीताफल, फ़ालसा, अमरूद, केला, आम, किश-मिश, छुहारा और बादाम आदि।

काँजी

उड़द की दाल एक सेर लेकर पानी में भिगो दे और दाल के फूलने पर मसल कर धो डाले। बाद को सिल पर ख़ूब महीन पीस कर पीठी तैयार कर ले। उपरान्त अदरक एक छटाँक, ज़ीरा सफ़ेद आठ माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे, दालचीनी एक माशा, लौंग चार माशे, बड़ी इलायची छः माशे, काली मिर्च छः माशे, लाल मिर्च एक तोला, तलाव हींग एक माशा और नमक दो तोले लेकर सब मसालों को पीस कर और पीठी मिला कर कुछ देर तक ख़ूब फेंटे (जैसे पकौड़ी के लिए

बेसन फेंटा जाता है), इसके बाद कढ़ाई में घी गरम कर उस पीठी की छोटी-छोटी पकौड़ी तोड़ कर तले और बादामी रङ्गत की सेंक-सेंक कर पानी में छोड़ता जाय। इसके बाद एक हाँड़ी में राई डेढ़ छटाँक, लाल मिर्च एक तोला, नमक एक छटाँक और हल्दी एक तोला—सबको पीस कर सवा दो सेर पानी में घोल डाले। अब वह पकौड़ी मय पानी के उस हाँड़ी में छोड़, उसका मुँह बन्द कर दे। तीन रोज़ तक धूप में रख दे, चौथे दिन डेढ़ सेर पानी का अदहन बना कर उसमें मिला दे और पुनः हाँडी का मुँह बन्द कर तीन रोज़ तक रहने दे। इसके बाद खाने के काम में लाये। यह काँजी का पानी और पकौड़ी बड़ी ही हाज़मा और दस्तावर होती है।

ज़ीरे का पानी

सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, स्याह ज़ीरा चार माशे, काली मिर्च एक तोला, सोंठ तीन माशे, राई बनारसी आठ माशे, लौंग, इलायची और दालचीनी तीन-तीन माशे, धनिये का ज़ीरा दो माशे, तलाव हींग छः रत्ती और लाल मिर्च एक माशा लेकर इन सब मसालों को नाम-मात्र घी में भून डाले, उपरान्त सिल पर ख़ूब महीन पीस ले। बाद को अदरक एक तोला, अनारदाना दो तोले, चूक छः माशे—इन्हें भी पानी में पीस कपड़े में छान कर अर्क़ निकाल ले। अब एक हाँड़ी में पाँच सेर पक्का पानी भरे और उसी में यह सब अर्क़ और भुना-पिसा मसाला मिला दे। ऊपर से आध पाव काग़ज़ी नींबू का रस निकाल कर डाल दे। बाद को काला नमक छः माशे, सेंधा नमक एक तोला और साँभर नमक चार तोले पीस कर छोड़े और झक-

झोर कर सबको एकदिल कर दे। दो घण्टे के बाद महीन कपड़े से पानी छान कर काम में लाये। यह पानी भोजनोपरान्त दो तोले पीने से अन्न हज़म करता है, दूसरे बड़ा ही स्वादिष्ट और चित्त को प्रसन्न करने वाला होता है।

❦

अच्छा दही आध सेर लेकर उसमें आध सेर पानी छोड़े, इसके बाद रई से उसे मथे अथवा कपड़े से छान ले। उपरान्त सफ़ेद

मठा

ज़ीरा चार माशे, स्याह मिर्च चार माशे, स्याह नमक एक माशा, सेंधा नमक नौ माशे ले। ज़ीरे को आग में भून कर नमक और दूसरे मसालों सहित पीस डाले और मठे में मिला कर भोजन के साथ खाये। इससे भोजन शीघ्र पचता है।

चतुर्थ अध्याय

अचार-प्रकरण

भोजन-काल में जिह्वा की जड़ता दूर करने के लिए ही चटनी और अचार आदि की आवश्यकता होती है। क्या घी के पदार्थ, क्या तेल के और क्या मीठे; सभी पदार्थ के भोजन करने में जब जीभ अनिच्छा प्रकट करती है, उसी समय अचार आदि अम्ल-रस के खाने से जीभ को पुनः अपना पूर्व भाव धारण करने की शक्ति प्राप्त हो जाती है। आहार में रुचि उत्पन्न हो, इसलिए आहार-काल में अचार का प्रयोजन है। अचारादि अम्ल-रस के द्वारा जीभ अधिक लालसा प्रकट करती है। क्या बालक, क्या जवान और क्या बूढ़ा—सभी को अचार खाने की प्रबल इच्छा होती है। इसी कारण नाना प्रकार के अचारों का अत्यधिक प्रचार है। षट्रसों में यथार्थ में अम्ल-रस विशिष्ट द्रव्य एवं एक प्रधान खाद्य पदार्थों में परिगणित है।

अचार नाना प्रकार के फल, मूल और कन्द आदि की पाक-प्रणाली द्वारा तैयार किये जाते हैं। अचार कई तरह के बनाये जाते

; जैसे—तेल का, तेल-पानी का, राई के पानी का, सिरके का एवं नमक आदि का। अचार दो जाति के बनाये जाते हैं—एक मीठा, दूसरा नमकीन। अतएव इन्हीं दो जाति के अचार बनाने की विधि क्रमशः नीचे लिखी जाती है:—

अदरक

आध सेर अच्छा मोटा अदरक लेकर छील डाले और विलाईकस में रगड़ कर महीन ज़ीरे बना डाले। दो तोले अजवायन, एक तोला सफ़ेद ज़ीरा, सवा तोले स्याह ज़ीरा, एक तोला स्याह मिर्च, छः माशे लौंग, चार माशे बड़ी इलायची, एक तोला लाल मिर्च और दो तोले सेंधा नमक, चार माशे स्याह नमक और तीस तोले (डेढ़ पाव) नींबू का रस और अच्छी तलाव हींग दो रत्ती संग्रह कर सब मसालों को थोड़े से घी में भून डाले। उपरान्त अदरक के साथ मय नमक के मिला कर एक चीनी अथवा मिट्टी के अमृतबान में, जो कि चुनार आदि शहर में ख़ास अचार ही के लिए बनाये जाते हैं, तथा काँच के वैयाम* में ऊपर से नींबू का रस छोड़, अमृतबान का मुँह उसी के ढँकने से बन्द कर, एक चौपरत कपड़े को ऊपर रख डोरी से कस कर बाँध दे, जिसमें बाहरी हवा भीतर न जाय। हवा से अचार के ख़राब होने का भय रहता है। कपड़े से बाँध चुकने के बाद उसे धूप में दस-बारह दिन तक रहने दे। दूसरे-तीसरे एक बार बर्तन को हिला

---

* जिस अचार में नींबू का रस या सिरका अथवा ख़ालिस नीबू डाला जाय, उसके रखने को काँच या चीनी का बर्तन ही उत्तम होता है; क्योंकि इनमें रस सूखने का भय नहीं रहता। दूसरे खट्टी चीज़ें इन बर्तनों में रखने से उनमें कोई ख़राबी नहीं पैदा होती।

दिया करे। उपरान्त भोजन के साथ खाये। यह अचार अत्यन्त गुणकारी है, अन्न को पचाता है और भूख को बढ़ाता है। यदि नींबू का रस न मिले, तो ऊख या जामुन के सिरके में अदरक छोड़ कर बनाये।

(२)

दूसरी विधि

पावभर अदरक लेकर छील डाले, पीछे आध सेर मिर्च के चार-चार टुकड़े करे और आधी छटाँक राई और तीन तोले नमक, तीन माशे हल्दी, दो रत्ती हींग पीस कर मिला दे, और अमृतवान में भर कर मुँह बन्द कर दे, उपरान्त दस-बारह दिन धूप में रख खाने के काम में लाये। यह भी बड़ा हाज़मा बनता है।

(१)

आम-पानी का अचार

पानी का अचार भी बड़ा स्वादिष्ट और टिकाऊ बनता है। अचार का अर्थ है स्वच्छता। जितनी अधिक स्वच्छता अचार में की जायगी, उतना ही अचार टिकाऊ होगा। पानी के अचार में प्रधान मसाला राई है। अच्छे गहर आम, जो चुटैले न हों, हाथ से तोड़े हुए हों, लेकर ढेंपी की तरफ़ से ढेंपी भर काट कर समूचे आमों को तोल डाले, फिर उबाल कर १६ हिस्सा अर्थात् सेर पीछे एक छटाँक के हिसाब से राई, एक तोला हल्दी, एक तोला लाल मिर्च और दो तोले नमक—इन सबको एक में पीस कर बराबर के पानी में घोल, आमों को छोड़ दे और मुँह बन्द कर चार दिन तक धूप में रहने दे। इसके बाद राई के बराबर सरसों का तेल छोड़ दे

और आठ दिन के उपरान्त खाने के काम में लाये। यह ध्यान रक्खे कि यह अचार चलता होता है, दस-बारह दिन से ज़्यादा नहीं टिकता।

दूसरी विधि

गदर आम डाल से तुड़वा कर एक दिन तक पानी में भिगो रक्खे और दूसरे दिन उन्हें तोल डाले। यदि अचार दो सेर आम का बनाना है, तो उसे पहले फाँकें कर थोड़े पानी में अधकच्चा उबाल डाले, बाद को आध पाव राई बनारसी, दो तोले हल्दी, दो तोले लाल मिर्चें और एक छटाँक नमक को पानी में पीस डाले और फाँकों में इस मसाले को गाढ़ा-गाढ़ा लपेट दे और एक हाँड़ी में भर कर इतना पानी रक्खे, जो आमों से दो अङ्गुल ऊँचा रहे। फिर कपड़े से मुँह बाँध कर धूप में तीन दिन रक्खे और चौथे दिन उसमें इतना तेल भर दे, जो पानी से चार अङ्गुल ऊँचा रहे। पुनः धूप में एक सप्ताह रहने दे; आठवें दिन से खाना शुरू कर दे। यह खाने में ज़ायक़े-दार बनता है, परन्तु टिकता कम है।

तीसरी विधि

आम गदर लेकर चाकू से छील डाले। उपरान्त चार फाँक करके गुठली निकाल डाले। इसके बाद उसकी फाँकें बना ले और हलका जोश दे ले। बाद को नमक दो माशे पीस कर उसमें सौन ले और एक दिन धूप में मुँह बन्द कर रख दे। दूसरे दिन उसमें जो पानी निकले, उसे फेंक दे। फिर सरसों एक छटाँक, हल्दी एक तोला, लाल मिर्चें दो

तोले और नमक एक तोला आठ माशे पीस कर फाँकों में मसल डाले ; ऊपर से आध पाव बढ़िया सरसों का तेल छोड़ दे। बाद को धूप में आठ दिन तक रहने दे। उपरान्त भोजन के काम में लाये। यह अचार बड़ा ही चरपरा और ज़ायकेदार बनता है और एक मास तक टिकता भी है।

चौथी विधि

अच्छे गद्दर आम, जो कि खोंपा* से तोड़े गये हों, लेकर एक दिन पानी में भिगो दे। दूसरे दिन उन्हें सीपी से अच्छी तरह छील डाले। बाद को सावधानी से चाक़ू द्वारा दो टुकड़े करे। यह टुकड़े आपस में जुटे रहें, अलग न होने पायें। भीतर की गुठली निकाल कर फेंक दे। इसके बाद यदि आम पाँच सेर हो, तो पाव भर साँभर नमक महीन पीस कर सब फाँकों में मसल कर बर्तन में भर दे और ऊपर से एक मिट्टी के सकोरे से ढँक कर और कपड़े से मुँह बाँध कर धूप में रख दे। तीसरे दिन बर्तन से आमों को निकाल कर किसी साफ़ कपड़े से फाँकों में से निकले पानी को अच्छी तरह पोंछ ले। बाद को लाल मिर्च एक सेर, अदरक ढाई पाव, सौंफ़ आध सेर, दाल-

---

* जो आम पेड़ से टूट कर ज़मीन पर गिरते हैं, वे फट जाते हैं या चुटैले हो जाते हैं। ऐसे आमों का अचार डालने से जल्दी ख़राब हो जाता है, इसलिए आमों को बाँस में एक सुतली की थैली बाँध कर तोडते हैं, इसी थैली का नाम खोंपा है। खोंपों के तोड़े आमों का अचार ख़राब नहीं होगा।

चीनी आध पाव, लौंग डेढ़ छटाँक और नमक ढाई सेर संग्रह करे। अदरक को छील कर महीन-महीन कतर डाले और सब मसाले पीस डाले। उपरान्त सब चीज़ें एक में मिला कर उन आमों में भीतर भरे और डोरे से अच्छी तरह लपेट कर बाँध दे, जिसमें मसाला गिरे नहीं। अब उन्हें एक अमृतबान में सीधे-सीधे सजा कर रख दे। ऊपर से आध सेर अच्छी सरसों का तेल छोड़ कर सिरका इतना भर दे, जिसमें आम अच्छी तरह डूब जायँ। बाद में ढँकने से अमृतबान को बन्द कर, एक कपड़े से बाँध दे और बीस-पचीस दिन तक धूप में रक्खा रहने दे। यह अचार टिकाऊ और अत्यन्त स्वादिष्ट बनता है।

इस विधि में मुख्य मसाला तेल है। जितना ही उत्तम और ज़्यादा तेल होगा, उतना ही अचार अच्छा और टिकाऊ होगा।

पाँचवीं विधि जब दो-चार बार पानी अच्छी तरह बरस जाय, तब पेड़ से खोंपों द्वारा आमों को तुड़वा कर चौबीस घण्टे तक पानी में भिगो कर रख दे। दूसरे दिन उन आमों की ढँपनी चाक़ू से काट दे, उपरान्त सरोते से आमों को चौफाँक काटे। यह ध्यान रहे कि वे फाँकें आपस में जुटी रहें। इसके बाद मेथी एक सेर, पिसी हल्दी तीन छटाँक, सौंफ़ सवा पाव, धनिया पाव भर, लाल मिर्च पाव भर, राई पाव भर, सरसों आध पाव और नमक पचीस आमों के बराबर यानी कुल जितने आम हों उसका चौथाई हिस्सा नमक लेना चाहिए, और कच्चे चने आध पाव—इन सब मसालों को पीस कर आमों में भरे और डोरे

से चारों तरफ़ से कस कर बाँध दे। बाद को एक अमृतबान में सब आमों को सीधे-सीधे खडा करके रक्खे। ऊपर से मुँह बन्द कर धूप और ओस में चार-पाँच दिन तक रहने दे। इसके बाद अमृतबान में अच्छा ख़ालिस सरसों का तेल इतना भरे कि आमों से छः-सात अङ्गुल ऊँचा रहे। उपरान्त अमृतबान का मुँह बन्द कर धूप में रख दे। तीन सप्ताह के बाद खाने के काम में लाये। यह अचार तेल के सहारे रहता है।

(७)

एक सौ गद्दर आमों को सरौते से चार-चार या आठ-आठ फाँकें कतर कर भीतर की गुठली फेंक दे। बाद में मिर्च पाव भर, धनिया पाव भर, मेथी सवा पाव, हल्दी तीन छटाँक, सौंफ पाव भर, राई तीन छटाँक और नमक पचीस आमों के बराबर, तेल आध सेर संग्रह करे और सब मसालों को थोड़े से तेल में भून डाले तथा नमक के साथ मिला कर पीस ले। उपरान्त तेल में मसाले को सान डाले और आमों की फाँकों में मसाला सौन कर अमृतबान में भर दे। बाद मे कपड़े से मुँह बन्द कर धूप में रख दे। यह अचार बीस-पचीस दिन में खाने योग्य हो जायगा।

छठी विधि

(१)

आम का नोनचा दो तरह का बनता है—एक छिले आमों का, दूसरा बिना छिले आमों का। छिले आमों का नोनचा जल्दी तैयार होता है, स्वादिष्ट होता है और अधिक दिन तक टिकता है। बिना छिले आमों का नोनचा देर में तैयार होता है और जल्दी सूख कर अस्वादिष्ट हो

आम का नोनचा

जाता है। इसलिए नोनचा छील कर ही बनाना उत्तम है। आमों को छील कर आठ-आठ फाँकें बना डाले और गुठली फेंक दे। बाद को उन्हें तोल डाले। आमों से चौथाई पिसा सेंधा नमक और पाव भर पिसी लाल मिर्च मिला कर फाँकों में सौन कर अमृतबान में भर दे और मुँह बन्द कर धूप में रख दे। आठ-दस दिन के बाद यह अचार तैयार हो जायगा। इसका मुख्य मसाला नमक है। नमक कम न होना चाहिए।

(२)

दूसरी विधि

मसालेदार नोनचा बड़ा ही स्वादिष्ट, हाज़मा एवं टिकाऊ बनता है। इसके बनाने की विधि यह है कि गद्दर आम एक सौ लेकर सीपी से छील डाले। उपरान्त उनकी चार-चार या आठ-आठ फाँकें बना कर गुठली निकाल कर फेंक दे। सोंठ एक छटाँक, अजवायन एक छटाँक, राई आध पाव, मेथी आधी छटाँक, जायफल एक तोला, तलाव हींग छः माशे, स्याह मिर्च एक छटाँक, पीपल एक छटाँक, लाल मिर्च आधी छटाँक, सफ़ेद ज़ीरा एक छटाँक, स्याह ज़ीरा दो तोले, लौंग डेढ़ तोले, बड़ी इलायची चार तोले, धनिया आध पाव, दालचीनी एक तोला, सोहागा एक तोला, जवाखार एक तोला, सेंधा नमक आध पाव, काला नमक एक छटाँक, खारी नमक एक छटाँक, साँभर नमक एक छटाँक और हल्दी एक छटाँक संग्रह करे। नमक को छोड़ कर और सब मसालों को थोड़ा सा घी डाल कर भून डाले। पीछे मय नमक के सब मसालों को पीस ले और आमों की फाँक में सौन कर अमृतबान में भर दे। ऊपर से अमृतबान का मुँह

वन्द कर कपड़े से अच्छी तरह बाँध कर धूप में रख दे। दस-बारह दिन में यह अचार तैयार हो जायगा। यह वडा ही स्वादिष्ट और हाज़मा बनता है।

(७)

अच्छे गद्दर आमों को लेकर छील डाले और उनकी फाँके करके गुठली निकाल कर फेंक दे। पीछे राई एक छटाँक, सौंफ पाव भर,

मीठा अचार

मेथी आध पाव, सफ़ेद ज़ीरा एक छटाँक, स्याह ज़ीरा डेढ छटाँक, हल्दी आध पाव, गोल मिर्च एक छटाँक, लाल मिर्च आध पाव, धनिया एक छटाँक, नमक पाँचवाँ हिस्सा, अच्छी हींग तीन माशे को घी में भून कर पीस डाले। इसके वाद आमों में सौन कर अमृतवान में भर कर चार-पाँच दिन तक धूप मे रख दे और आमों से दूना गुड की चाशनी वना कर* छोड दे। उपरान्त मुँह वन्द कर कपड़े से अच्छी तरह बाँध कर धूप में पन्द्रह-बीस दिन तक रहने दे और फिर भोजन के काम मे लाये।

(९)

आम की छिती और गुठली निकाली हुई फाँके पाँच सेर, सफ़ेद ज़ीरा आधी छटाँक, स्याह ज़ीरा तीन तोले, लौंग छः माशे,

---

* कितने लोग गुड़ की जगह चीनी डालते हैं और गुड या चीनी साफ़ होने पर विना चाशनी के ही छोडते है। चाशनी वना कर छोडना हो तो तीन तार की चाशनी वना कर छोड़े। चाशनी वाला अचार अच्छा बनता है।

दालचीनी नौ माशे, बड़ी इलायची तीन तोले, सौंफ़ आध पाव, मेथी एक छटाँक, मँगरीला आध पाव, कालो-मिर्च आधी छटाँक, लाल मिर्च आध पाव, सोंठ एक छटाँक, धनिया का ज़ीरा आधी छटाँक, पीपर छः माशे, जायफल एक तोला, जावित्री छः माशे, केशर छः माशे, चीनी सात सेर और सेंधा नमक आध सेर लेकर केशर और चीनी को छोड़ कर बाक़ी सब मसालों को घी में भून डाले, पीछे ज़रा सा दरकचरा कर आमों में मिला दे। केशर चीनी में पीस, अचार में मिला दे। ऊपर से यदि हो सके तो आध सेर सिरका और छोड़ दे। इसके बाद मुँह कपड़े से बन्द कर दस-बारह दिन तक धूप में रहने दे, बाद को भोजन के काम में लाये। यह बहुत स्वादिष्ट होता है।

दूसरी विधि

❦

तीसरी विधि

गद्दर आमों को छील कर फाँकें बना डाले, इसके बाद एक सेर आम में चार माशे नमक छोड़, धूप में तीन दिन रहने दे। बाद को तीन माशे पिसी हल्दी, चार माशे नमक और डेढ़ सेर बढ़िया गुड़ तोल कर छोड़ दे और मुँह बन्द कर दस-पन्द्रह दिन धूप में रहने दे। बाद को भोजन के काम में लाये। मिर्च खानी हो तो थोड़ा सी पीस कर मिला ले। यह बहुत स्वादिष्ट होता है।

❦

आमड़े को चाक़ू से ख़ूब महीन छील डाले और पतले-पतले टुकड़े करके कुचल ले। यह कुचले हुए आमड़े यदि एक सेर हों,

तो चार तोले नमक और छः माशे पिसी हल्दी सौन कर अमृतवान में भर दे और मुँह वन्द कर धूप में तीन दिन तक रहने दे। इसके वाद दो रत्ती हींग, एक तोला पिसी हुई लाल मिर्च और आध पाव काग़ज़ी नींबू का रस उसमें और छोड़ दे और किसी वर्तन में भर उसका मुँह ढाँक कर ऊपर से कपड़े से कस कर बाँध दे। आठ दिन धूप में रख कर खाने के काम में लाये। आमड़े का यह नोनचा वड़ा ही स्वादिष्ट वनता है।

आमड़े का नोनचा

आमड़े का अचार

ऊपर वताई रीति से आमड़े छील-कतर और कूँचा वना कर दो माशे पिसे नमक में सौन कर एक पहर तक ढँक कर रख दे। इसके वाद साफ पानी से ख़ूब मसल कर धो डाले। और छः माशे सफ़ेद ज़ीरा, दो माशे स्याह ज़ीरा, एक तोला सौंफ़, छः माशे मँगरैला, चार माशे वड़ी इलायची, एक माशा लौंग और डेढ़ माशे दाल-चीनी को भून कर महीन पीस डाले। फिर दो तोले पिसा नमक मिला कर सब मसाला उस कूँचा में मिला दे और अमृतवान में भर कर किसी प्याले से वन्द कर झकझोर दे। ऊपर से सवा सेर चीनी और आध पाव नींबू का रस छोड़ कर मुँह वन्द कर आठ दिन तक धूप में रख दे। दूसरे-तीसरे एक वार झकझोर दिया करे। इसके वाद खाने के काम में लाये। यह अचार अत्यन्त स्वादिष्ट वनता है।

दूसरी विधि

चार सेर ऐसे आमड़े, जिसमें जाली न पड़ी हो, स्याह ज़ीरा चार तोले, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, धनिया दो तोले, नमक एक छटाँक, सरसों का तेल (जितना पड़े) और अदरक एक छटाँक लेकर पहले आमड़े को चाक़ू से छील डाले और उसे टुकड़े करके सिल पर ख़ूब महीन पीस ले। उपरान्त एक मज़बूत कपड़े में उसे रगड़-रगड कर उसका सब रस निकाल डाले। इसके बाद सब मसाले भून कर पीस डाले और अदरक छील कर महीन कतरे। नमक, मसाला और अदरक उसी छने हुए रस में मिला दे और क़लईदार बर्तन में रख कर चूल्हे पर चढा दे ; नीचे मधुरी आँच लगा कर रस को पलटे से चला कर गाढा करे। जब वह रस हलुआ की शक्ल का हो जाय, तब उसमें से एक-एक रुपए भर की या दो रुपए भर की बड़ी बना कर पत्ते में लपेट कर धूप में सुखा डाले। बाद को ऊपर का पत्ता छुडा कर उन बड़ियों को अमृतबान में बराबर-बराबर रख कर ऊपर से सरसों का बढिया तेल भर दे। यह तेल बड़ियों से चार-पाँच अङ्गुल ऊँचा रहे। इसी तरह से कच्चे आम का भी अचार बनाया जा सकता है। यह अचार बहुत दिन तक टिकाऊ रहता है।

तीसरी विधि

नरम-नरम आमड़े लेकर उनकी दो-दो फाँकें कर ले और उन्हें पाव भर पिसे सेंधा नमक में सौन कर दो घण्टे तक रहने दे। यदि आमड़े ढाई सेर हों तो एक छटाँक हल्दी, ढाई छटाँक सौंफ़, आध पाव मेथी, ढाई छटाँक लाल मिर्च, डेढ छटाँक राई और ढाई पाव अच्छा ख़ालिस सरसों का

तैल संग्रह करे। उपरोक्त मसालों को थोड़े से तेल* में अच्छी तरह भून-पीस ले और जब ठण्ढे हो जायँ, तब सरसों के तेल में सान कर आमड़े में मसल कर चारों तरफ मसाला लपेट दे। इसके बाद अमृतवान में भर कर किसी ढँकने से बन्द कर कपड़े से कस दे और दस-बारह दिन धूप में रख कर काम में लाये। यह अचार बड़ा ही स्वादिष्ट और टिकाऊ बनता है।

(७)

आमड़े का तेल का अचार आम की तरह मसाला भर कर नहीं बनाया जाता; क्योंकि वह बहुत ही छोटा होता है, दूसरे उसके पेट में स्थान नहीं होता, जिसमें मसाला भरा जा सके।

चौथी विधि

इसके बनाने की विधि यह है कि नरम आमड़े पाँच सेर, मेथी पाव भर, हल्दी पाव भर, सौंफ़ पाव भर, धनिया तीन छटाँक, लाल मिर्च पाव भर, राई आध पाव और नमक तीन पाव संग्रह करे। मसालों को ज़रा सा भून कर

---

* तेल के अचार के जितने मसाले हैं, उन सबको तेल में भूनने से एक अपूर्व स्वाद हो जाता है। घी में उतना सोंधापन नहीं पाया जाता, जितना कि तेल में। मीठे अचार के मसाले घी में ही भूनना चाहिए। तेल के अचार को यदि अधिक दिन तक बनाये रखना हो, तो चौथे-पाँचवें महीने अचार का तेल बदल डाले। ऐसा करने पर अचार तीन-तीन वर्ष तक ख़राब नहीं होता। प्रायः जितने तेल में डुबोए अचार हैं, सबको इसी नियम से रखना चाहिए कि तेल बदल डाले और धूप दिखाता रहे।

नमक के साथ पीस ले और उस आमड़े की दो-दो फाँकें बना कर उन्हीं में सब मसाले को सौन कर अमृतबान में भर दे। ऊपर से तेल चार-पाँच अङ्गुल ऊँचा भर दे। उपरान्त अमृतबान का मुँह ढँकने से बन्द करे और कपड़े से कस दे। बाद को धूप मे १५-१६ दिन तक रहने दे। जब आमड़े गल जायँ, तब खाने के काम मे लाये। यह अचार भी स्वादिष्ट और टिकाऊ बनता है।

अच्छा नरम कटहल लेकर ऊपर का हरा छिलका और बीच का मूसला अलग कर डाले। इसके बाद उसके टुकड़े बना ले। पाँच सेर टुकड़े के लिए एक पाव सेंधा नमक, पाव भर राई, पाव भर लाल मिर्च, आध पाव सौंफ़, आध पाव स्याह ज़ीरा और पाव भर हल्दी संग्रह करे। कटहल के टुकड़े ठण्ढे जल में दस मिनिट तक पड़ा रक्खे। बाद को पानी से निकाल अलग पानी में कटहल को हलका उबाल ले और ठण्ढा कर एक कपड़े में कस कर उसका पानी सुखा डाले। उपरान्त दो घण्टे तक उन टुकड़ों को धूप में सुखाये। अब नमक पीस कर उन टुकड़ों में सान, एक अमृतबान मे भर, तीन दिन तक धूप में रक्खा रहने दे। जब उन टुकड़ों में से पानी निकलना बन्द हो जाय, तब ऊपर बताये सब मसाले पीस कर मिला दे और तीन दिन तक फिर धूप में रहने दे। चौथे दिन ख़ालिस सरसों का तेल उन टुकड़ों से चार-पाँच अङ्गुल ऊँचा भर दे। अमृतबान को दस-पन्द्रह दिन तक धूप में मुँह बन्द कर रख दे। उपरान्त भोजन के काम मे लाये। इस नियम से यदि कटहल का अचार बनाया जाय, तो वर्ष डेढ़

कटहल

वर्ष तक रह सकता है। बीच-बीच में इसे धूप दिखा दिया करे और छठे महीने तेल भी बदल डाले, तो और भी टिकाऊ रहने की शक्ति आ जाती है।

(९)

करेला

अच्छे नरम और छोटे करेले पाँच सेर लेकर उनके ऊपर के हरे छिलके चाकू से खुरच कर छील डाले। उपरान्त नौ माशे नमक और छः माशे हल्दी पीस कर करेलों में मसल कर किसी थाली वग़ैरह में एक तरफ़ ढाल कर रख दे, जिसमें करेलों का ज़हरीला पानी निथर कर ढाल में जमा हो जाय। इसके बाद अच्छी तलाव हींग छः माशे, स्याह ज़ीरा छः माशे, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, लौंग एक तोला, इलायची दो तोले, दालचीनी छः माशे, धनिया आधी छटाँक, मेथी आधी छटाँक, मँगरीला दो तोले, सौंफ़ आधी छटाँक, जावित्री छः माशे, शीतलचीनी छः माशे, पीपल एक तोला, आँवला दो तोले, स्याह मिर्च आधी छटाँक, स्याह नमक आधी छटाँक, जवाखार छः माशे, सेंधा नमक एक छटाँक, साँभर नमक पाव भर और मिश्री पाँच तोले लेकर मिश्री और नमक छोड़ सब मसाले तेल मे भून डाले, उपरान्त मय नमक के सबको पीस कर पास रख ले। आध सेर नींबू का रस लेकर उस मसाले को सौन डाले। बाद को करेलों को साफ़ पानी से धोकर कपड़े से अच्छी तरह पोंछ डाले और चाकू से उनके पेट चाक (चीर) कर नींबू मे साना मसाला भरे। मसाला भरने के समय यह ध्यान रहे कि सब करेलों मे बराबर मसाला भरा जाय। उपरान्त उन करेलों को डोरे से बाँध कर अमृतबान में भर कर

ऊपर से आध सेर नींबू का रस और छोड़ कर मुँह ढँकने से ढँक, कपड़े से कस कर तीन दिन तक धूप में रख दे। चौथे दिन अच्छा ख़ालिस सरसों का तेल करेलों से चार-पाँच अङ्गुल ऊँचा भर दे। यह अचार खाने में कड़वा नहीं होता, दूसरे पित्त को शान्त कर, चित्त को प्रसन्न करता है।

करौंदा

करौंदे लेकर दो घण्टे तक पानी में भिगो रक्खे। बाद को दो टुकड़े कर बीच में से बीज निकाल कर फेंक दे। इसके बाद जिस प्रकार आमड़े का अचार मसाला छोड़ कर बनाया है, उसी तरह वही सब मसाला देकर करौंदे का अचार बना ले। करौंदे का अचार भी खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट एवं रुचिकर बनता है।

ख़रबूज़ा

ख़रबूज़े छोटे और कच्चे लेकर छील डाले और भीतर के सब बीज निकाल डाले—टुकड़े अलग न हों। इसके बाद उन्हें तोल डाले। यदि पाँच सेर छिले ख़रबूज़े हों, तो उसके लिए आध पाव धनिये का ज़ीरा, एक छटाँक सूखा पोदीना, एक छटाँक बड़ी इलायची, एक छटाँक गोल मिर्च, आधी छटाँक सफ़ेद ज़ीरा, दो तोले स्याह ज़ीरा, डेढ तोला लौंग, एक तोला दालचीनी, छः माशे जावित्री, आध पाव राई, छः माशे शीतलचीनी और पाव भर सेंधा नमक, पाँच छटाँक अमचूर, आध पाव चीनी और आधी छटाँक हल्दी संग्रह करे।

उपरोक्त सब मसालों को थोड़े से घी में भून कर पीस डाले।

इसके बाद ख़रबूज़ों में भरने के समय पाव भर ख़ालिस सरसों का तेल छोड़, मसाला सान डाले और सँभाल कर ख़रबूज़े में मसाला भरे, और डोरे से चारों तरफ़ से कस कर बाँध दे। जब सब ख़रबूज़े भर जायँ, तब उन्हें अमृतबान में भर कर चार दिन तक धूप में रक्खा रहने दे। इसके बाद अच्छा ख़ालिस सरसों का तेल ख़रबूज़ों से चार-पाँच अङ्गुल ऊँचा भर कर दस-बारह दिन तक धूप में रख, खाने के काम में लाये। यह अचार सिरके में भी इसी तरह मसाला भर कर छोड़ा जाता है, और अत्यन्त स्वादिष्ट बनता है।

केले का थम्भा

केले का थम्भा केले के पेड़ के बीच में निकलता है। यह प्रायः सभी पेड़ों में पाया जाता है; किन्तु तरकारी और अचार के काम में उसी केले के पेड़ का थम्भा आता है, जो फलता है। जिस पेड़ का जितना मीठा फल होगा, थम्भा भी उसका उतना ही मीठा होगा। समूचे थम्भे को छील कर बीच में से नरम हिस्सा कलाई के समान मोटा ले और पतले-पतले टुकड़े करके उबाल डाले। मोटे कपड़े में रख, निचोड़ कर सब पानी निकाल डाले। अब यदि सेर भर थम्भा हो, तो छः माशे हल्दी, एक छटाँक राई, आधी छटाँक लाल मिर्च पानी में पीस कर थम्भा में सान कर अच्छी तरह मसल दे। बाद को एक हाँड़ी में भर, तीन तोले सेंधा नमक और आध पाव सरसों का तेल छोड़ कर किसी चीज़ से हाँडी का मुँह बन्द कर कपड़े से कस कर बाँध दे, और चार-पाँच दिन तक धूप में रख कर

काम में लाये। यह चलता अचार है—अधिक दिन तक नहीं ठहर सकता।

(७)

दूसरी विधि

ऊपर की विधि से केले के थम्भे को लेकर पतले-पतले कतरे बना डाले। उपरान्त पानी में उबाल कर ठण्ढा कर ले। यदि उबाला थम्भा एक सेर हो, तो एक तोला सौंफ़, एक तोला लाल मिर्च, तीन तोले धनिया, आधी छटाँक सूखा पोदीना, छः माशे लौंग, इलायची और दालचीनी, एक तोला दोनों ज़ीरे, दो रत्ती तलाव हींग, एक छटाँक राई संग्रह करे। इन सब मसालों को घी में भून डाले। फिर एक छटाँक कतरा हुआ अदरक, एक तोला सेंधा नमक, एक तोला काला नमक महीन पीस डाले और उस उबाले थम्भे में गुँजियों की तरह भरे, और जैसे मूली की कलौंजी बनाई है, उसी तरह इसे उलट कर सींकों से मुँह बन्द कर दे। जब सब थम्भे भर जायँ, तब एक अमृतबान में भर कर रक्खे और ऊपर से चार अङ्गुल ऊँचा सिरका या नींबू का रस भर दे। यह अचार बड़ा ही स्वादिष्ट और हाज़मा बनता है, और दस-पन्द्रह दिन के बाद खाने योग्य तैयार हो जाता है।

(९)

किशमिश

किशमिश एक सेर, अङ्गूर या ऊख का सिरका चार सेर, पीसी काली मिर्च एक छटाँक, सफ़ेद ज़ीरा दो तोले, स्याह ज़ीरा तीन तोले, सेंधा नमक तीन छटाँक, इलायची का चूर्ण एक छटाँक और अदरक एक पाव लेकर पहले सिरका चूल्हे पर चढ़ा कर गरम करे। जब वह ख़ूब खौलने लगे,

तब नमक, अदरक और किशमिश छोड दे। जब तीन सेर सिरका जल जाय, तब उसमें सब मसाला छोड़ कर चूल्हे से उतार ले। इसके बाद ठण्ढा करके अमृतबान में भर कर रख दे, समय पर काम में लाये। यह अचार स्वादिष्ट तो बनता ही है, साथ ही हाज़मा भी होता है।

❁

मुनक़्क़ा

बड़े-बड़े मुनक़्क़ा एक सेर लेकर बीज निकाल डाले। नींबू का रस एक सेर, गुजराती इलायची का चूर्ण दो तोले, लौंग दो तोले, दालचीनी दो तोले, काली मिर्च दो तोले, धनिये का ज़ीरा दो तोले, काला ज़ीरा दो तोले, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, अदरक एक छटाँक और नमक तीन तोले संग्रह करे। सब मसालों को पीस कर महीन कर डाले और मुनक़्क़ों के भीतर थोडा-थोडा सावधानी से भरे। जब मसाला भर चुके, तब चौड़े मुँह की शीशी में उन्हें रख, ऊपर से नमक और नींबू का रस छोड दे। यदि रस कुछ कम पड जाय, तो और नींबू कतर कर छोड़े। उपरान्त आठ दिन धूप में रख कर काम में लाये। यदि इसे आठवें-दसवें दिन बराबर धूप दिखाई जाय, तो यह ज़्यादा दिन तक ठहर सकता है। यह बहुत ही स्वादिष्ट और गुणकारी बनता है।

❁

अच्छे नये छुहारे लेकर पानी में हलका जोश दे ले। बाद को चाक़ू से चीर कर बीच की गुठली निकाल डाले; लेकिन यह ध्यान रक्खे कि छुहारे की फाँकें आपस में मिली रहें, अलग न होने पायें।

बीज निकले एक सेर छुहारे के लिए धुली किशमिश एक पाव,

छुहारा

स्याह मिर्च एक छटाँक, बढ़िया अमचूर आध पाव, सोंठ पाव भर, अदरक डेढ़ छटाँक, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, काला ज़ीरा दो तोले, इलायची छः माशे संग्रह करे। ज़ीरा, मिर्च, इलायची और सोंठ को पीस डाले और अदरक महीन कतर ले। अब उन गुठली निकले हुए छुहारों में सब मसाले को मिला कर भरे। बाद को डोरे से लपेट कर बाँध दे और एक अमृतबान में भर दे। ऊपर से आध पाव सेंधा नमक, आध सेर चीनी छोड़ कर पाँच सेर अच्छा सिरका भर दे। पीछे अमृतबान का मुँह ढँकने से बन्द कर कपड़े से बाँध दे और दस दिन तक धूप में रहने दे। बाद को भोजन के काम में लाये। यदि सिरका न मिले, तो काग़ज़ी नींबू का रस छोड़ दे। यह अचार भी अत्यन्त स्वादिष्ट बनता है और भूख को बढ़ाता है। कब्ज़ के रोगियों को इसे इस्तेमाल करना चाहिए।

जिस विधि से छुहारे को उबाल कर उसकी गुठली निकाली है, उसी तरह आलूबुख़ारे को भी उबाल कर भीतर की गुठली

आलूबुखारा

चीर कर निकाल डाले। उपरान्त छुहारे का सब मसाला पीस कर उसमें भर ले और सिरका या नींबू के रस में डुबो कर अमृतबान में भर कर तैयार करे। इसके बाद भोजन के काम में लाये।

नींबू का अचार भी अचारों का शिरमौर माना जाता है।

जैसे आम का अचार कई तरह से बनाया जाता है, उसी तरह

नींबू

नींबू का अचार भी कई प्रकार से बनाया जाता है; जैसे—साबित नीबू का, मसालेदार नीबू का, चौफाँके, नमकीन, मीठे तथा तेल के नीबू का। सबसे पहले नींबू के साधारण अचार की विधि बताई जाती है :—

अगहनी काग़ज़ी नींबू एक सौ लेकर एक दिन पानी में भिगो दे। इसके बाद पानी से निकाल ले। पचीस नींबू गिन कर उसके बराबर नमक तोल कर अलग रख ले। बाद को इन नींबुओं को चाकू से चार-चार फाँकें कतर डाले और एक चीनी* के बर्तन में भर कर वह तुला हुआ नमक छोड़, मुँह बन्द कर दस-बारह दिन धूप में रख कर काम में लाये।

(२)

समूचे नींबू के अचार बनाने वाले को यह ध्यान रखना चाहिए कि यदि सौ नींबू का अचार बनाना है, तो दो सौ नींबू

दूसरी विधि

ख़रीदे। अर्थात् जितने नीबू बनाना है, उसके दूने ख़रीदे जायँ। दो सौ नींबू ख़रीद कर सौ नींबुओं को काँटाकस† से कोंच कर ठीक करे। इसके बाद उन्हें

---

* नींबू का रस दूसरे बर्तन में सूख जाता है, इसलिए इसके अचार के लिए चीनी या काँच का बर्तन ही काम में लाये।

† काँटाकस बाज़ार में, आगरा, देहली और बनारस आदि में मिलता है। यह एक पाँच काँटे का मुठिया लगा औज़ार होता है। बाज़ार में न मिले, तो चार-पाँच मोटी सुई लेकर हरेक सुई में आध अङ्गुल का अन्तर रख, डोरे से बाँध दे और उसे काम में लाये।

एक चीनी के बर्तन में रक्खे और जो नींबू अलग रक्खे हैं, उनमे से २५ नीबू लेकर उनके बराबर नमक तोल कर उसी बर्तन में छोड़ दे। उपरान्त चाकू से सौ बचे हुए नींबू का रसदानी* से रस निकाल ले और अमृतबान में रस और कोंच किये हुए नींबू भर कर मुँह बन्द कर धूप में रख दे। एक महीने के बाद यह अचार खाने योग्य हो जायगा। कभी-कभी उन्हे उछाल कर नीचे-ऊपर कर देना चाहिए। यह बड़ा गुणकारी होता है।

तीसरी विधि

अगहनी सौ नींबू लेकर दो घण्टे तक पानी में भीगा रहने दे और सोंठ एक छटाँक, पीपल एक छटाँक, स्याह मिर्च एक छटाँक, धनिये का ज़ीरा एक छटाँक, ज़ीरा सफ़ेद चार तोले, स्याह ज़ीरा डेढ छटाँक, लौग दो तोले, दालचीनी एक तोला, बडी इलायची एक छटाँक, चौकिया सुहागा भुना एक छटाँक, जवाखार आधी छटाँक, तलाव हींग छः माशे, काला नमक एक छटाँक, सेंधा नमक पाव भर और साँभर नमक एक छटाँक लेकर नमक और जवाखार को छोड, बाक़ी सब मसालों को घी में भून ले। बाद को नमक, जवाखार और सब मसाले मिला कर पीस डाले। पानी से नींबू निकाल कपड़े से पोंछ ले, उपरान्त चाकू से चार-चार फाँक कतर कर किसी पत्थर के बर्तन में रक्खे और वह पिसा मसाला सब फाँकों में मसल कर चीनी के बर्तन में भर दे और बर्तन का मुँह बन्द कर कपड़े से कस कर बाँध दे और

---

* यह बाज़ार में मिलता है, इसमें नींबू रख कर दबाने से सब रस सहज में निकल आता है।

उसे धूप में रख दे। दस-बारह दिन में यह अचार तैयार हो जायगा। यह नींबू का नोनचा खाने में स्वादिष्ट और हाज़मा तथा रुचि को बढ़ाता है।

(२)

चौथी विधि

अगहनी नींबू लेकर दो घण्टे पानी में भिगो रक्खे। बाद को कपड़े से पोंछ डाले और सावधानी के साथ उनको चाकू से काटे, अर्थात् नींबू को चार हिस्से में से तीन हिस्सा काटा जाय और एक हिस्सा न काटा जाय। ऐसा करने से नींबू की चार फाँकें हो जायँगी; किन्तु चारों फाँकें नीचे की ओर आपस में मिली रहेंगी। इसी तरह सब नींबू काट कर रख ले। फिर खारा नमक, काला नमक, सेकचा नमक एक-एक छटाँक, सेंधा नमक पाव भर, सोंठ, मिर्च, पीपल एक-एक छटाँक, धनिया आध पाव, सफ़ेद ज़ीरा एक छटाँक, लौंग एक तोला, स्याह ज़ीरा डेढ़ तोले, जवाखार एक छटाँक और सुहागा एक तोला लेकर पीसे। इस पिसे मसाले को लेकर नींबू में भरे और चारों तरफ़ डोरे से कस कर बाँध दे। उपरान्त उन्हें एक चीनी के बर्तन में रख कर ऊपर से नींबू का रस इतना छोड़े कि वे सब डूब जायँ। बाद को बर्तन का मुँह बन्द कर धूप में रख दे। यह अचार बीस दिन में खाने योग्य हो जायगा। यदि इसमें छठे महीना नींबू का रस थोड़ा सा छोड़ दिया जाय, तो यह जल्दी नहीं सूखेगा। यदि सावधानी के साथ धूप आदि दिखा कर सर्दी से बचा कर रक्खा जाय, तो कई वर्ष तक रह सकता है।

(२)

दो सौ अगहनी नींबू लेकर एक सौ नींबू की चार-चार फाँकें ऊपर की विधि से बनाये, अर्थात् वे आपस में मिली रहें।

पाँचवीं विधि

इसके बाद ऊपर बताया हुआ सब मसाला पीस कर नींबू में भरे और चारों तरफ़ धागे से लपेट दे। अब एक अच्छी मज़बूत हाँड़ी ले और उसी में सब नींबू सजा कर रक्खे। ऊपर से पच्चीस नींबू के बराबर नमक और सौ नींबू का रस छोड कर हाँडी को चूल्हे पर चढा कर नीचे आग जलाये। जब उसमें एक उफ़ान आ जाय, तब चूल्हे की आग सब खींच ले और हाँडी उसी चूल्हे पर एक दिन-रात रहने दे। दूसरे दिन हाँडी ठण्ढी हो जायगी। अब उसे दूसरे किसी काँच या चीनी के बर्तन में भर कर रख दे, मुँह सावधानी से बन्द कर कपड़े से बाँध दे। यह अचार बड़ा ही स्वादिष्ट बनता है, और तीसरे ही दिन से खाने योग्य हो जाता है। एक विशेष गुण इसमें यह है कि इसे चाहे पचासों वर्ष धूप दिखाता रहे, यह जल्दी ख़राब नहीं होता। यह नींबू जितने दिन रहेगा, उतना ही गुण-कारी बनेगा। यदि बीच में यह सूखने लगे तो थोड़ा सा नीबू का रस गरम कर और छोड़ दे।

नींबू का मीठा अचार बनाने में एक सौ नींबू में चालीस नीबू के बराबर नमक और इतना ही अच्छा बढ़िया गुड़ पड़ता है।

छठी विधि

इसके बनाने की विधि यह है कि नींबू को पानी में छोड़ दे। उपरान्त एक झामे पर हर एक नींबू को रगड़-रगड़ कर ऊपर का छिलका ख़ूब घिस डाले। इसके बाद

काँटाकस से गोद कर उनमें नमक लपेट दे और चार दिन तक धूप में रहने दे। पाँचवें दिन जब देखे कि नींबू चुचक गया है, तब उसमें मीठा छोड दे। ऊपर से दो तोले मेथी, एक तोला दोनों ज़ीरे, एक छटाँक सौंफ़ और तीन तोले स्याह मिर्च को भून और पीस कर नींबू में छोड़ दे और मुँह वन्द कर सावधानी से रख दे। पन्द्रह-बीस दिन के बाद इसे भोजन के काम में लाये।

सातवीं विधि

मीठे अचार की तरह झामे से नींबू का छिलका रगड़ कर दूर कर डाले। बाद को काँटाकस से दो-चार जगह गोद कर उन्हें तैयार करे। अब एक नींबू पीछे आधा तोला नमक और डेढ़ तोला सरसों का ख़ालिस तेल के हिसाब से दोनों चीज़ें संग्रह कर, पहले उसमें नमक छोड़, एक दिन धूप में रख दे, दूसरे दिन तेल भर कर अमृतबान धूप में रख दे। एक मास के बाद अचार तैयार हो जायगा। इसका तेल बराबर छठे महीने बदलते रहने से यह भी कई वर्ष तक टिकाऊ रहता है।

नारङ्गी

यह अचार छोटी-छोटी खट्टी ही नारङ्गी का बनाया जाता है। यह भी नींबू की ही तरह नींबू का सब मसाला देकर बनता है। नोनचा साबित, मसालेदार, मीठा एवं तेल का बनाया जाता है। बनाने की सब विधि नींबू की ही तरह है। खाने में यह अत्यन्त स्वादिष्ट और रुचिकर होता है तथा बहुत गुणकारी होता है।

चलता अचार

चलता अचार सब चीज़ों का बनता है; जैसे—आलू, कोंहड़ा, लौकी, पेठा, सकरकन्द, गाजर, सेम, भाँटा, टेंटी, लमेडा, अरवीं, मूली, सहजना, अगस्त की बोड़ी, बबूल की फली, गूलर इत्यादि-इत्यादि। इनका मुख्य मसाला हल्दी, राई और नमक है। इन तीनों में भी राई ही प्रधान मसाला है। सेर भर अचार में एक छटाँक राई से कम न पड़नी चाहिए। जैसे आम का, पानी का अचार बनाना बताया गया है, उसी तरह इनमें से किसी का यह चलता अचार भी बनाया जा सकता है।

कलौंजी

कच्चे आम एक सौ, नमक ढाई सेर, मेथी सेर भर, कलौंजी पाव भर (मँगरीला को कलौंजी कहते हैं), धनिया आध सेर, लाल मिर्च पाव भर और हल्दी पाव भर लेकर पहले आमों को छील डाले अथवा बिना छीले ही बना ले। बाद को लम्बी-लम्बी फाँकें बना कर गुठली फेंक दे और आध पाव तेल कढाई में छोड़ कलौंजी, मेथी और हल्दी को भून डाले। उपरान्त सब मसाला पीस डाले; हल्दी अलग पीसे। अब कढाई में चार रत्ती हींग और एक छटाँक सफ़ेद ज़ीरे का बघार तैयार कर आम की फाँके छौंक दे, ऊपर से हल्दी-नमक छोड़, चलाये। जब फाँकें कुछ गलने पर आ जायँ, तब चूल्हे से उतार कर सब मसाला मिला दे, उपरान्त किसी बर्तन में भर कर रख दे। तीसरे दिन से खाने लगे। तुरन्त ही यदि खाना हो, तो फाँकों को अच्छी तरह से गला लिया जाय। यह अचार भी बहुत स्वादिष्ट होता है,

परन्तु यह ध्यान रखना चाहिए कि आठ दिन से ज़्यादा यह अचार नहीं टिकता।

(१)

मदार (आक, अकुआ, अर्क) का अचार भी अत्यन्त गुणकारी बनता है। यह अचार मुखरोचक होने के अतिरिक्त पेट की समस्त व्याधियों को दूर करता है। अन्न को शीघ्र पचाता है, भूख लगाता है और पेट की वायु-जनित पीड़ा को शमन करता है। इसके बनाने की विधि यह है कि अधपके मदार के पत्ते पाव भर लेकर खौलते हुए अदहन में छोड़ दे और ऊपर से ढँकने से ढँक दे। पन्द्रह मिनिट के उपरान्त उन्हें निकाल कर सूखे कपड़े से पोंछ डाले। अब सौंफ़, धनिया, सोंठ बारह-बारह तोले, हींग एक तोला, बड़ी इलायची छः तोले, स्याह ज़ीरा दो तोले, सफ़ेद ज़ीरा दो तोले, दालचीनी छः तोले, काली-मिर्च दस तोले, पीपल तीन तोले, लौंग एक तोला, सूखा पोदीना दो तोले, जायफल चार तोले, जावित्री छः माशे, काला नमक तीन तोले, सेंधा नमक पाँच तोले, जवाखार छः माशे और साँभर नमक एक तोला महीन पीस कर उन पत्तों पर बिछा-बिछा कर बर्तन में नीचे-ऊपर रखता जाय। पीछे से आध सेर काग़ज़ी नींबू का रस छोड़, अमृतबान का मुँह कस कर बाँधे और दस-बारह दिन धूप में रख कर समय पर काम मे लाये। यह अचार भी बहुत स्वादिष्ट होता है।

मदार के पत्ते

(७)

सिरका या अर्क़नाना, जिसे अङ्गरेज़ी मे Vinegar कहते है,

एक सेर, नमक पाव भर, लाल मिर्च पाव भर—सबको मिला कर

सिरका

एक शीशी में भर ले। अब इसमें जो इच्छा हो, अदरक, छुहारा, किशमिश, गाजर, मूली, ककड़ी, करौंदा, नींबू, गड़ेरी, कटहल, बड़हर आदि डाल ले और एक मास तक धूप में रख कर खाये। यह अचार बहुत ही पाचक बनता है।

पञ्चम् अध्याय

मुरब्बा-प्रकरण

से अचार कई तरह का बनाया जाता है, उसी तरह मुरब्बा भी कितने ही फलों का बनाया जाता है। मुरब्बा विशेषकर जिस फल का बनाया जाता है, उसी फल की प्रकृति के अनुसार गुण देता हुआ दिल-दिमाग़ को ताक़त देता है, नेत्र की ज्योति को बढ़ाता है और बल-वीर्य की वृद्धि करता है। यहाँ हम हरेक की विधि क्रमशः लिखते हैं।

अदरक

अच्छा ताज़ा अदरक, जोकि सड़ा-गला न हो, आध सेर लेकर चाक़ू से छील डाले। इसके उपरान्त काँटाकस से अदरक को अच्छी तरह गोद कर चारों तरफ़ छेद कर डाले। इसके बाद डेढ़ सेर चीनी की एकतारा चाशनी बना कर तैयार कर ले। पहले अदरक को पानी में उबाले। दो-तीन उबाल आ जाने पर पानी से निकाल कर चाशनी में छोड़ दे। ऊपर से एक नींबू कतर, उसका रस निचोड़ दे। जब अदरक अच्छी तरह गल जाय, तब ठण्डा कर अमृतबान में रख दे। यह मुरब्बा दमा तथा शीत-प्रकृति वाले के लिए अत्यन्त मुफ़ीद है।

इसी तरह सोंठ का मुरब्बा भी बनाया जाता है। जो गुण अदरक के मुरब्बे में हैं, वही गुण प्रायः सोंठ के मुरब्बे में भी हैं।

अनन्नास को छील कर उसकी आँखें निकाल डाले। फिर एक-एक रुपये भर चूना और नमक मिला कर अनन्नास में अच्छी तरह से मल डाले और बाँध कर लटका दे। उसका जितना विषैला पानी है, वह सब टपक कर निकल जायगा। उपरान्त उसे पानी से अच्छी तरह मल कर धो ले और टुकड़े बना ले। बाद को काँटिकस से गोद डाले और पानी में रख, थोड़ा जोश दे ले। यदि टुकड़े एक सेर हों, तो ढाई सेर चीनी की एकतारा चाशनी बना कर उसी में टुकड़े छोड़ कर दो नींबू काट, रस छोड़ दे और पकाये। जब टुकड़े अच्छी तरह से गल जायँ और चाशनी गाढ़ी हो जाय, तब उसे ठण्ढा कर अमृतबान में भर दे। समय पर भोजन के काम में लाये।

अनन्नास

अच्छे गदरे आम, जिनमें रेशा न हो, दो सेर लेकर चाक़ू से ऐसा छीले कि उन पर हरा छिलका ज़रा भी न रहने पाये। बाद को खड़े बल से मोटा गूदा निकाल ले और उसे काँटे-कस से गोद कर जर्जर कर डाले। बाद को आध पाव चूना पानी में घोल कर पन्द्रह मिनिट तक फाँकों को उसी में डुबो कर छोड़ दे। पीछे साफ़ पानी से अच्छी तरह धो ले। एक कपड़े से पोंछ कर पानी सुखा ले और आध पाव मिश्री और एक सेर पानी चूल्हे पर चढ़ा कर उन फाँकों को उबाल ले

आम

इसके बाद फाँकों को एक कपड़े पर फैला कर उसका पानी सुखा, फरफरा कर डाले। इधर पाँच सेर चीनी की एकतारा चाशनी तैयार कर उसी में उन फाँकों को पकाये। जब फाँके गल जायँ, तब एक तोला गुजराती इलायची, छः माशे काली मिर्च और चार माशे केशर थोड़े से दूध में घोट कर उसमें छोड़ दे। पीछे फाँकों को ठण्ढा करके चिकने बर्तन (अमृतबान) में भर कर रख ले। समय पर भोजन के काम में लाये।

❦

आलू सफ़ेद एक सेर, चीनी दो सेर, नींबू कागज़ी चार, छोटी इलायची दो माशे, स्याह मिर्च छः माशे और केशर दो माशे लेकर

आलू

पहले बड़े-बड़े गोल और पुष्ट आलू लेकर चाक़ू से छील डाले, बाद को काँटे से गोद कर आध सेर पानी में दो नीबू के रस के साथ उबाल डाले। दो उबाल आ जाने पर ठण्ढा कर ले। अब चीनी की एकतारा चाशनी तैयार कर उसी में आलू छोड़ दे, ऊपर से बचे हुए दोनों नींबू काट कर रस निचोड़, पुनः पकाये। आलुओं के गल जाने पर इलायची, काली मिर्च और केशर गुलाब-जल में पीस कर मिला दे। उपरान्त ठण्ढा कर अमृत-वान में भर ले।

❦

आँवले का मुरब्बा तभी अच्छा बनता है, जब कि वे अच्छी तरह पके हों। विशेषकर फागुन-चैत के आँवले का मुरब्बा अच्छा बनता है; क्योंकि उस समय आँवले पक जाते हैं। मुरब्बे के लिए जो फल लिये जायँ, वे खोंपा से तोड़े हुए होने चाहिए। जो

ज़मीन पर गिर कर चुटैले हो जाते हैं, उनका मुरब्बा ख़राब हो जाता है। खोंपा से तोड़े हुए आँवले पाँच सेर लेकर पानी में तीन दिन भीगने दे। इसके बाद उन्हें पानी से निकाल कर काँटों से गोद डाले और दो तोले चूना पानी में घोल कर उसमें आँवलों को तीन दिन तक भीगने दे। चौथे दिन साफ़ पानी से धो डाले और आध पाव मिश्री तथा डेढ़ सेर पानी में उन्हें जोश दे। बाद को कपड़े पर फैला कर फरफरा दे और सेर पीछे ढाई सेर चीनी के हिसाब से चीनी की चाशनी बना कर उसी में आँवले को छोड़, पकाये। जब आँवले अच्छी तरह गल जायँ, तब उसमें छः माशे काली मिर्च, डेढ़ माशे केशर और एक तोला गुजराती इलायची पीस कर मिला दे। बाद को ठण्ढा कर अमृत-बान मे भर, रख दे। यह आँवले गर्मी के मौसम में बडी ठण्ढक पहुँचाते हैं और दिल-दिमाग़ को ताक़त देते हैं। चाँदी के वर्क़ के साथ यह मुरब्बा खाया जाय, तो बल-वीर्य की वृद्धि करता है। यह अत्यन्त ही गुणकारी है।

आँवला

❦

कमरख

अच्छे पके कमरख एक सेर, चीनी ढाई सेर, दही मीठा पाव भर, लाहौरी नमक पाव भर और काग़ज़ी नींबू एक लेकर पहले कमरखों को काँटों से गोद कर एक हाँड़ी में भरे, ऊपर से नमक पीस कर छोड़े; फिर हाँड़ी का मुँह बर्तन से बन्द कर दे। बाद को दोनों हाथों से हाँड़ी को पकड़, झकझोरे। दस मिनिट के बाद उस पानी को फेंक दे और एक तोला चूने के पानी में कमरख को फिर थोड़ी देर तक हिलाये।

उस पानी को फेंक कर दही के पानी में आध घण्टा तक हिलाता रहे। बाद को आध पाव मिश्री उसी पानी में मिला, कमरख को हलका उबाल ले और कपड़े पर फैला कर फरफरा कर डाले। उपरान्त चीनी की एकतारा चाशनी बना कर उसी में कमरख छोड़ कर पकाये। जब कमरख अच्छी तरह गल जायँ, तब नींबू को काट कर रस छोड़ दे। पीछे इलायची छोटी एक तोला, केशर दो माशे, गुलाब-जल दो तोले—सबको एक में घोट कर मिला दे और ठण्ढा कर, अमृतबान में भर कर रख ले।

कसेरू

अच्छे बड़े-बड़े पुष्ट कसेरू एक सेर लेकर तेज़ चाक़ू से छीले; पर ध्यान रहे कि ज़्यादा गूदा न कटने पाये—केवल ऊपर का काला छिलका छिले। बाद में पानी से धोकर साफ़ कर डाले और काँटाकस से गोद कर आध सेर पानी में कसेरू को थोड़ा जोश दे। उबालते वक्त दो काग़ज़ी नीबू का रस पानी में मिला ले। पीछे कपड़े पर फैला कर ठण्ढा और फरफरा करे। इधर सवा दो सेर चीनी की एकतारा चाशनी बना कर उसमें ठण्ढा कसेरू डाल, पकाये। जब कसेरू अच्छी तरह गल जाय, तब दो नींबू का रस, एक तोला छोटी इलायची, छः माशे काली मिर्च और दो माशे केशर पीस कर छोड़ दे और ठण्ढा करके अमृतबान में भर कर रख ले। सवेरे के समय दो कसेरू खाकर ऊपर से दूध पिये। कसेरू का मुरब्बा बहुत ही ठण्ढा होता है और गर्मी को शान्त कर, मानसिक शक्ति को बढ़ाता है।

जब अच्छी तरह करौंदे पक जायँ, तब उन्हें मुरब्बे के लिए तुड़वाये। फिर चाकू से होशियारी के साथ एक सेर करौंदा छील

करौंदा

डाले। काँटेकस से गोद कर दो रुपये भर चूना, एक तोला मुल्तानी मिट्टी पानी में घोल कर, उसमें करौंदा दो घण्टे तक भीगने दे। फिर साफ़ पानी से अच्छी तरह धो, कपड़े पर फैला कर पानी सुखा ले। इसके बाद पानी में हलका उबाल देकर पानी सुखा डाले। उपरान्त दो सेर चीनी की एकतारा चाशनी बना कर उसी में करौंदों को पकाये। जब करौदे गल जायँ, तब छोटी इलायची एक तोला, स्याह मिर्च छः माशे और दो माशे केशर गुलाब-जल में पीस कर मिला दे और अमृतवान में भर कर रख दे।

केले का मुरब्बा गद्दर केलों का बनाया जाता है। वैसे तो केले अनेक जाति के होते हैं, किन्तु मुरब्बा के लिए चाँपा, बर्दवान

केला

आदि उत्तम जाति के केले ही अच्छे होते हैं। छिले केले एक सेर, चीनी दो सेर, काग़ज़ी नींबू दो लेकर बड़ी सावधानी से काँटेकस से हर एक केले को दो-एक जगह गोद कर दो टुकड़े बना ले। उपरान्त एक देगची में थोड़ी सी दूब (घास) बिछा कर उन पर टुकड़ों को रख, ऊपर से पुनः दूब से ढँक कर पानी भर दे और हलका उबाल देकर कपड़े पर फरफरा होने को फैला दे। इसके बाद चीनी की एकतारा चाशनी में केला छोड़, नींबू का रस डाल, पकाये। गल जाने पर इलायची, काली मिर्च, केशर—तीनों को गुलाब-जल में पीस कर उसमें मिला दे।

उपरान्त अमृतबान आदि में भर कर रख ले। केले का मुरब्बा भी दिमाग़ को ताक़त पहुँचाता है, साथ ही बल-वीर्य की वृद्धि करता है। इसके बनाने में जो चाशनी बनाये, उसमें ज़्यादा पानी न रक्खे; क्योंकि केला बड़ी जल्दी गल जाता है।

ज़मींकन्द

ज़मींकन्द (सूरन) पुराना, जो सड़ा-गला न हो, एक सेर, चीनी तीन सेर, छोटी इलायची एक तोला, गोल मिर्च आठ माशे, केशर दो माशे, गुलाब-जल दो तोले, नमक एक तोला, हल्दी चार माशे, सरसों का तेल एक छटाँक और घी पाव भर लेकर हाथों में तेल लगा कर सूरन को छील डाले। उपरान्त तरकारी की तरह छोटे-छोटे टुकड़े बना कर हल्दी पीस कर, टुकड़ों में लपेट कर एक थाली में रख, एक तरफ़ थाली को ढालू कर दे। थोड़ी देर में सूरन में से विषैला पानी बह कर ढाल की तरफ़ जमा हो जायगा। उस पानी को फेंक दे और दुबारा उसी तरह नमक-हल्दी मसल कर रक्खे। थोड़ी देर में फिर पानी जमा होगा। उस पानी को भी फेंक कर तीसरी बार उसी तरह नमक-हल्दी मसल कर रख दे। पन्द्रह मिनिट के बाद जो पानी ढाल की तरफ़ जमा हो, उसे फेंक कर साफ़ पानी से टुकड़ों को अच्छी तरह मसल कर धो ले। बाद को काँटेकस से गोद कर एक पतीली में रखता जाय। सब टुकड़े गोद चुकने पर उसमें इतना पानी भरे कि सूरन के गलने तक कुल पानी जल जाय। साथ ही दो नींबू का रस भी उबालते समय छोड़ दे। ज़मींकन्द को जब इस तरह उबाल चुके, तब उसे एक कपड़े पर

फैला कर फरफरा कर डाले। अब कढ़ाई में घी गरम कर पूरी की तरह उन टुकड़ों को तल डाले, उपरान्त चीनी की चाशनी बनाये। यह चाशनी दोतारा होनी चाहिए। जब दोतारा चाशनी बन जाय, तब तले हुए टुकड़े उसमें छोड़ कर चाशनी गाढ़ी करने को ज़रा तेज़ आँच चूल्हे में कर दे। इधर इलायची, काली मिर्च और केशर—तीनों को गुलाब-जल में पीस कर पास रख ले। जब सूरन के टुकड़े नरम हो जायँ, तब सुगन्ध आदि भी छोड़ दे और चूल्हे से उतार कर ठण्ढा करे। बाद को अमृतबान में भर दे।

सूरन का मुरब्बा बवासीर वालों के लिए बड़ा ही गुणकारी है; दूसरे यह बल-वीर्य को बढ़ाने वाला और कमर को पुष्ट करने वाला है।

गाजर

अच्छी मोटी-मोटी गाजर लेकर ऊपर से छील डाले और बीच की कड़ी रीढ़ निकाल कर काँटेकस से गोद ले। पीछे पानी में हलका सा उबाल देकर कपड़े पर फैला कर फरफरा कर ले। इसके बाद दो सेर चीनी की एकतारा चाशनी बना कर गाजर पकाये। पकाते समय एक नींबू का रस छोड़ दे। उपरान्त अमृतबान में भर ले और खाने के काम में लाये। यह मुरब्बा बड़ा तर, दिल-दिमाग़ को तरी पहुँचाने वाला और ख़ून को बढाने वाला है। गर्मी के मौसम में खाने से प्यास नहीं लगती।

एक सेर नासपाती लेकर चाक़ू से छील डाले। बाद को चार-

चार टुकड़े कर काँटेकस से गोद कर पानी में उबाल ले और दो सेर मिश्री की एकतारा चाशनी बना कर उसी में नासपाती के टुकड़े छोड़, उबाल डाले। जब टुकड़े अच्छी तरह गल जायँ, तब चूल्हे से नीचे उतार कर एक नींबू काट कर रस छोड़े और तीन दिन तक साये में ठण्ढा कर अमृतबान में भर कर रख दे।

नासपाती

(१)

परवल का मुरब्बा ऐसे परवलों का बनता है, जो पकने पर आ जाते हैं, परन्तु पकने नहीं पाते। ऐसे एक सेर परवल लेकर चाकू से छिल्का छील डाले। बाद को पेट चीर कर भीतर से बीज आदि निकाल कर काँटेकस से सबको गोद डाले और पानी में हलका उबाल दे ले। इसके बाद ठण्ढा कर दोनों हाथों से एक-एक परवल को दबा कर उनके भीतर का पानी निचोड़ डाले और एक कपड़े पर फैला कर रख दे, जिसमें हवा लग कर फरफरे हो जायँ। अब किशमिश आध पाव, बादाम एक छटाँक, पिस्ता आधी छटाँक, पिसी गुजराती इलायची एक तोला लेकर, किशमिश पानी से धोकर साफ़ कर ले। बादाम और पिस्तों की हवाई कतर ले। इसके बाद चारों चीज़ों को मिला कर परवल में भरे और एक डोरे से उन्हें बाँध दे। जब सब परवल भर जायँ, तब दो सेर चीनी की दोतारा चाशनी बनाये, उसी में दो काग़ज़ी नींबू का रस भी पहले ही मिला ले। जब दोतारा चाशनी बन जाय, तब उसी में परवल छोड़ कर गला ले। जब परवल गल जायँ, तब कढ़ाई चूल्हे से उतार ठण्ढी करे, उपरान्त दो माशे केशर गुलाब-

परवल

जल या केवड़ा में घोट कर परवल में डाल दे और अमृतबान में भर कर रख ले। समय पर भोजन के काम में लाये। परवल का मुरब्बा बड़ा ही गुणकारी होता है। रोगियों के लिए यह बड़ा ही गुणकारी है। क्षुधा को बढाता है और मेदे को साफ़ करता है, दस्तावर है और बल-वीर्य को बढाता है।

नींबू

मुरब्बे के काम का अगहनी नींबू होता है। इस समय नींबू पकाव पर रहता है, इसलिए इस समय के नींबू के अचार-मुरब्बे बनाये जाते हैं और टिकाऊ रहते हैं। जितने नींबू का मुरब्बा बनाना हो, उन्हें लेकर झामे पर रगड कर छील डाले। इसके बाद काँटेकस से गोद कर एक मिट्टी की हाँड़ी में पानी भर कर एक तोला खड़िया-मिट्टी और बिना पिसा पत्थर का चूना एक तोला छोड़ कर घोल दे और उसमें नींबू छोड़, पकाये। दो-तीन उफान आ जाने पर एक नींबू चख कर देखे कि खटाई दूर हुई कि नहीं। जब नींबू की खटाई जाती रहे, तब उन्हें ठण्डा कर ले और हाथों से दबा कर उनका पानी निचोड़ डाले तथा कपड़े पर फैला कर फरफरे होने दे। इसके बाद ढाई सेर चीनी की चाशनी बना कर उसमें नींबू पकाये। जब चाशनी गाढी हो जाय, तब चूल्हे से उतार ठण्डा कर ले और किसी चीनी या काँच के बर्तन में भर कर रख दे। यह भी मस्तिष्क में शक्ति सञ्चार करता है और मूत्रकृच्छ्र के रोगी के लिए परम हितकारी है।

पेठे (सफ़ेद कोंहड़े) के मुरब्बे के लिए पेठा तीन वर्ष का

पुराना होना चाहिए। नये पेठे का मुरब्बा जल्दी ख़राब हो जाता है। पेठा लेकर उसे छील डाले और भीतर का नरम गूदा तथा बीजों को निकाल कर रख ले। अब जो भाग छिलके की तरफ़ है, उसे काँटेकस से अच्छी तरह गोद डाले। उपरान्त उसके टुकड़े बना कर एक पतीली में रक्खे और जो गूदा बीजों सहित निकला है, उसे कपड़े में निचोड़, पानी निकाल ले और उसी पानी को पतीली में छोड़ कर कोंहड़ा उबाल डाले। दो उफान के आ जाने पर थाली आदि में उँड़ेल, ठण्डा कर कपड़े पर फैला दे। टुकड़े हवा लगने से फरफरे हो जायँगे। इसके बाद कड़ाई में घी छोड़, उन टुकड़ों को पूरी की तरह तल कर पास रख ले, बाद में दो सेर चीनी की एकतारा चाशनी बना कर कोंहड़े के टुकड़ों को चाशनी छोड़, पकाये। यदि इच्छा हो तो कोंहड़ा गल जाने पर गुलाब या केवड़ा छोड़ कर अमृतबान में भर कर रख दे। यह बहुत गुणकारी है।

पेठा

(१)

पके हुए फ़ालसे, जो खटमीठी जाति के होते हैं, एक सेर, चीनी दो सेर, इलायची छोटी एक तोला, स्याह मिर्च छः माशे और केशर दो माशे लेकर पहले पतीली में पानी खौलाये। जब पानी अच्छी तरह खौलने लगे; तब उसमें फ़ालसे छोड़े और तुरन्त पतीली चूल्हे से उतार ले। पतीली का मुँह बन्द रक्खे। थोड़ी देर में फ़ालसे गल जायँगे, तब पानी से निकाल, ठण्डे पानी से धो डाले। आध पाव मिश्री में पानी छोड़, पुनः फ़ालसों को हलका जोश देकर कपड़े पर फैला दे,

फ़ालसा

जिसमें हवा लग कर फरफरे हो जाएँ। इसके बाद चीनी की तीन-तारा चाशनी में उन्हें डाल कर एक उबाल दे, ठण्ढा कर ले और इलायची, काली मिर्च और केशर गुलाब-जल में घोट कर छोड़ दे और अमृतबान में भर कर रख ले। समय पर काम में लाये। यह बहुत स्वादिष्ट होता है।

इसी प्रकार मकोय आदि फलों के मुरब्बे बनाये जाते हैं।

(९)

केले का थोड़

कच्चे केले के बीच का मुलायम थम्भा, जैसा कि तरकारी और अचार में बताया गया है, एक सेर, दही एक पाव, कागज़ी नींबू का रस एक पाव, चीनी दो सेर, घी एक पाव, छोटी इलायची छः माशे, दालचीनी एक माशा, ज़ाफ़रान एक माशा, गुलाब-जल एक छटाँक और नमक दो माशे लेकर पहले थम्भे के कतरे बना डाले और उनमें नमक पीस कर मसले और थोडी देर छोड़ दे। इसके बाद एक मज़बूत कपड़े में कस कर निचोड डाले, जिसमें उसका सब पानी निकल जाय। पीछे पतीली में टुकड़ों को रख कर पानी मिले दही में छोड़ दे और पकाये। जब टुकड़े कुछ गलने पर आ जायँ, तब चूल्हे से उतार, ठण्ढा कर ले और साफ़ पानी से धोकर कपड़े पर फरफरे होने के लिए फैला दे। अब चीनी और नीबू का शर्बत बना कर चूल्हे पर चढाये। एकतारा चाशनी बनाये और उसमें टुकड़ों को डाल कर पकाये। दो-तीन उफान आ जाने पर ऊपर की बताई कुल चीज़ें गुलाब-जल में पीस कर छोड़ दे। उपरान्त चूल्हे से पतीली उतार ठण्ढा करे और अमृतबान में भर कर समय पर काम

में लाये। यह मुरब्बा अत्यन्त शीतल, दिल-दिमाग़ को तर और ताक़त पहुँचाने वाला है।

वाँस का थोड, जैसा कि तरकारी और अचार में बताया गया है, एक सेर लेकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर डाले। पीछे पतीली

वाँस का थोड़

में दो सेर पानी, चार माशे नमक और एक तोला सोढा डाल कर कड़ी आँच से औटाये। पानी जब खौलने लगे, तब उसमें वाँस के टुकड़े छोड़ दे। जब टुकड़े कुछ गलने पर आ जायँ, तब उन्हें पानी से निकाल साफ़ पानी से धो डाले। बाद को काँटेकस से उन टुकड़ों को गोद डाले। अब पतीली में चीनी की एकतारा चाशनी बना, उसमें बाँस के कतरे पकाये। ऊपर से दो नींबू काट कर रस निचोड़ दे। जब चाशनी गाढ़ी हो जाय, तब चूल्हे से उतार, एक तोला इलायची, चार माशे स्याह मिर्च और दो माशे केशर गुलाब-जल में पीस, मिला दे। उपरान्त अमृतबान में भर कर रख ले। ऐसा मुरब्बा बाज़ार में आपको नही मिलेगा।

हर्रं छोटी एक सेर, मिश्री दो सेर, गुजराती इलायची एक तोला, गोल मिर्च एक छटाँक, गुलाब-जल आध पाव, अमरूद के

हर्रं

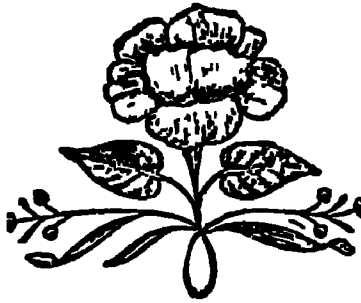
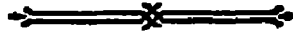
पिसे पत्ते एक छटाँक, सुहागा एक तोला और पानी दस सेर लेकर एक मिट्टी की हाँड़ी में पाँच सेर पानी भरे और उसी में हर्रं डाल, चूल्हे पर चढा दे। अब एक कपड़े में अमरूद की पत्ती पीस कर पोटली बना कर छोड़ दे और चार-पाँच उफान

आ जाने पर हाँडी चूल्हे से उतार, ठण्ढी कर ले। पानी फेंक दे और साफ़ पानी से हरों को धो डाले। इसके बाद सुहागा पीस कर पानी में घोल डाले और हरों को उसमें दो उबाल देकर पानी से निकाल, काँटेकस से गोद डाले। उपरान्त आध पाव मिश्री, दो नींबू और सेर भर पानी मिला कर हरों को पुनः उबाले। इसके बाद मिश्री की दोतारा चाशनी बना कर हरें उसी में छोड़, पकाये। जब चाशनी तैयार हो जाय, यानी गाढ़ी पड़ जाय, तब चूल्हे से उतार ले, बाद को बाक़ी सब चीज़ें गुलाब-जल में घोट कर मिला दे और अमृतबान में भर कर रख ले। यह हरें गुण का ख़ज़ाना है। यह मुरब्बा सर्व-साधारण के लिए उपकारी है।

सुपारी

सुपारी एक सेर, पत्थर का चूना एक छटाँक, सुहागा एक तोला, चीनी दो सेर, गुजराती इलायची, केशर और स्याह मिर्च परिमाणपूर्वक ले। यह ध्यान रक्खे कि सुपारी का मुरब्बा गद्दर सुपारी का बनाया जाता है। हरी-ताज़ी सुपारी तुड़वा कर चाक़ू से छील डाले। इसके बाद पाँच सेर पानी में सुहागा और आधी छटाँक चूना घोल कर चूल्हे पर चढ़ा दे और पानी में धोकर सुपारी उसी में छोड़ दे। एक उफ़ान आ जाने पर चूल्हे से हाँड़ी उतार कर चौबीस घण्टे उसी तरह रहने दे। बाद को साफ़ पानी से धोकर काँटे से गोद डाले। फिर सात सेर जल में बचा हुआ आधी छटाँक चूना डाल कर उसमें सुपारी छोड़ दे और तीन पहर तक मधुरी आँच में पकाये। इसके बाद चूल्हे से उतार कर ठण्ढा कर ले और साफ़ पानी से धो डाले। अब चीनी

की एकतारा चाशनी बनाये और उसी में सुपारी डाल कर मधुरी आँच से पकाये। ऊपर से एक काग़ज़ी नींबू कतर कर निचोड दे। जब रस जल कर ठीक हो जाय, तब इलायची, काली मिर्च और केशर को गुलाब-जल में पीस कर मिला दे। उपरान्त ठण्ढा कर अमृतबान में भर कर रख दे। यह मुरव्वा अत्यन्त बल-वीर्यवर्द्धक है। इसके ऊपर दूध पीने से वीर्य की वृद्धि होती है।

इसी विधि से चाहे जिस फल-मूल का मुरव्वा बनाया जा सकता है। जिस वस्तु का मुरव्वा बनाना हो, उसे छील कर बीज आदि साफ़ कर, काँटेकस से गोद कर एक उबाल पानी में दे ले। दूसरा चीनी के साथ उबाल देकर अमृतबान में रख ले। मुरव्वा वाला फल यदि खट्टा न हो तो नींबू निचोड़ दे।

षष्ठम् अध्याय

दुग्धादि-प्रकरण

ध के गुण का वर्णन प्रथम खण्ड में किया जा चुका है। प्राणिमात्र के लिए दूध ही एक ऐसा पदार्थ है, जिसके द्वारा शरीर को अत्यधिक उपकार पहुँचता है। अन्नादि चाहे वर्षों हमें न मिलें; किन्तु दूध मिले तो हम सुखपूर्वक अपने जीवन को चला सकते हैं। यही कारण है कि पूर्वाचार्यों ने हमें अपने शरीर की रक्षा के लिए नित्य दूध पीने की व्यवस्था दी है। दूध हमारे लिए बहुत ही पुष्टिकर पदार्थ है; किन्तु दूध कैसा हमें प्रयोग करना चाहिए, किस प्रकार के सेवन से हमें लाभ होगा, यह सब बातें न जानने से उपकार के बदले कभी-कभी अपकार हो जाता है। अतएव दूध हमें कैसा प्रयोग करना चाहिए, इस बात को जानना हम लोगों को आवश्यक है।

ज्ञातव्य बातें

दूध-मात्र ही हमारे लिए हितकारी है; किन्तु इस बात को भी हमें जान लेना ज़रूरी है कि दूध में जितने गुण हैं, उससे कहीं अधिक अवगुण भी उसमें भरे हैं। दूध ताज़ा ही हमें लाभ पहुँचाता है। जब तक वह गरम है, तब तक उसमें अमृत के समान गुण भरे हैं, और जहाँ वह ठण्डा

हुआ कि उसमें दोष उत्पन्न होने लगे। इसलिए जहाँ तक हो, हमें दूध गरम पीना चाहिए। यदि गरम न मिले, तो कच्चा या ठण्ढा कदापि न पीना चाहिए।

आजकल हम लोगों को दूध जैसा चाहिए, वैसा नहीं मिलता। बाज़ार से लेकर हम अपनी इच्छा को पूरी करते हैं। उस पर भी हमें गरम दूध न मिलने से उस दूध से कोई लाभ नहीं होता। कारण यह है कि बाज़ार वाले दूध को विधिपूर्वक नहीं औटाते, इसी से उसमे न तो कोई गुण रहता है और न कोई स्वाद ही। यदि आपको दूध पीने की इच्छा है, तो आप नीचे लिखी विधि के अनुसार दूध गरम कर सेवन करें। इससे आपको दूध का स्वाद भी मिलेगा और स्वास्थ्य के लिए भी हितकर होगा।

पीने के लिए गाय का दूध ही ज़्यादा उपकारी है। यदि गरम दूध न मिले, तो दूध में चौथाई हिस्सा पानी मिला कर कढ़ाई* में रख, चूल्हे पर चढ़ा दे। एक पलटे से चलाते हुए उसे खौलाए। जब दूध में एक उबाल आ जाय, तब करछुल अथवा किसी कटोरी आदि से दूध को उछाले, यहाँ तक कि झागों से कढ़ाई भर जाय, अर्थात् दूध पर फेन ही फेन हो जाय। अब कढ़ाई के नीचे मधुरी आँच करके धीरे-धीरे वह पानी जलने दे, जोकि उसमें मिलाया गया है। जब पानी जल जाय, तब कढ़ाई चूल्हे से उतार कर सेर

---

* दूध के औटाने के लिए कढाई वग़ैरह की अपेक्षा मिट्टी की हाँड़ी बहुत ही उत्तम है। जो सोंधापन हाँड़ी में औटाने से आता है, वह कढाई आदि में औटाने से नहीं आता। जहाँ तक बने, दूध हाँड़ी में ही औटाये।

पीछे आध पाव मीठा छोड़ दे ; उपरान्त कटोरे आदि मे भर कर पिए। इस दूध में अपूर्व स्वाद होता है, और इस तरह का औटाया दूध सर्व-साधारण को लाभकारी है।

साधारण विधि, जोकि सबके लिए और हर समय व्यवहारोपयोगी है, ऊपर बताई जा चुकी है ; किन्तु विवाहादि उत्सवों में

विशेष विधि

विशेष विधि से दूध औटा कर बनाया जाता है। वह विधि यह है कि भैंस का ख़ालिस दूध लेकर उसके बराबर का पानी मिला कर कढाई में औटाए। औटाते समय दूध को बराबर चलाते रहना चाहिए। औटाते-औटाते जब सब पानी जल जाय, तब सेर में आध पाव के हिसाब से चीनी मिला दे। मान लो पाँच सेर दूध है तो ढाई पाव चीनी, आध पाव चिरौंजी, एक माशा केशर, एक छटाँक पिस्ता तथा आधी छटाँक नारियल की गरी संग्रह करे। चिरौंजी पानी में धोकर छोड़े, बादाम, पिस्ता और गरी की हवाइयाँ कतर कर और केशर पानी में घोल कर छोड़नी चाहिए। इसके बाद खड़े होकर डब्बू से दूध को उसा डाले। जब झागों से कढ़ाई भर जाय, तब चूल्हे की आँच कम कर दे। ऐसा दूध बाज़ारों में नहीं मिल सकता। यद्यपि इस तरह दूध औटने में कुछ खटराग ज़रूर होता है, परन्तु यह दूध बहुत स्वादिष्ट और लाभकारी होता है।

ख़ालिस भैंस का दूध पाँच सेर, तीखुर या अरारोट पाव भर, चीनी सवा सेर, बादाम पाव भर, चिरौंजी पाव भर और केशर छः माशे लेकर पहले दूध में बराबर का पानी मिला कर कढ़ाई

में चढ़ाये। जब दूध में दो उबाल आ जायँ, तब थोड़े पानी में अरारोट घोल कर दूध में छोड़ दे, और पलटे से बराबर चलाता रहे। चूल्हे के नीचे आग कुछ तेज़ रक्खे। इसी तरह औटते-औटते जब एक हिस्सा पानी जल जाय, तब चीनी भी दूध में छोड दे। चिरौंजी पानी में धोकर छोड़े, केशर भी घोट कर डाल दे। बादाम की हवाई कतर कर दूध मे मिला दे और चूल्हे की आँच को कम कर दे। मधुरी आँच से पकने दे। जब सब दूध और पानी का एक तिहाई भाग जल जाय, तब खाने के काम में लाये। यह लपसी खाने में बड़ी स्वादिष्ट बनेगी।

दुध-लपसी

❦

अच्छे ख़ालिस दूध को रई के द्वारा मथने से जो पदार्थ झाग-रूप मे दूध के ऊपर तैरता है, वही मक्खन है। यह झाग मठा के नाम से पुकारा जाता है। इसमें आधा हिस्सा मक्खन और आधा हिस्सा पानी होता है। यह रोगी के लिए बडा ही गुणकारी पदार्थ है। जिन लोगों को अन्न आदि कोई वस्तु नहीं पचती, उन्हें यह सहज में पच जाता है। मक्खन कई तरह का होता है। एक तो कच्चे दूध को मथ कर निकाला जाता है, दूसरा दूध जमा कर तब मथा जाता है।

मक्खन

❦

बहुत ही उत्तम जमा हुआ ताज़ा दही लेकर एक कपड़े में कस कर पोटली बाँधे और उसे लटका दे। कुछ देर इस तरह से लटके रहने से दही में से पानी टपक जायगा। अब पुनः कस कर

लटका दे। थोड़ी देर के बाद पोटली पुनः ढीली हो जायगी। अब फिर उसे कस कर बाँध दे। इसी तरह कई वार बाँध कर लटकाने से दही का समस्त पानी निकल जायगा। जब दही एकदम ख़ालिस हो जाय और देखने में मक्खन की तरह मालूम हो, तब एक क़लईदार बर्तन में उस दही को रख कर ख़ूब फेंटे। जब फेंटते-फेंटते वह एकदिल हो जाय, अर्थात् एक भी गाँठ न रहे, तब उसे किसी बर्तन में रख ले और मिश्री का दरदरा चूरा मिला भोजन करे। यह ब्रजमाखन अत्यन्त स्वादिष्ट और गर्मी को शान्त करने वाला तथा बल-वीर्य को बढाने वाला है।

ब्रजमाखन

दूध में अम्ल-रस पड़ने से दूध विकृत होकर जम जाता है; दूध की इसी अवस्था को दही कहते हैं। यही दही नाना प्रकार की प्रणाली द्वारा अनेक प्रकार से जमाया जाता है। ख़ालिस दूध का दही अच्छा बनेगा। अच्छा दूध लेकर गरम करे। इसके बाद मिट्टी की अथरी में, जोकि दही जमाने के ही काम में आती है, दूध उँडेल कर, जब दूध कुछ गरम रहे, उसमें कोई अम्ल-रस छोड़ दे। चार घण्टे में दही जम जायगा; किन्तु अम्ल-रस छोड़ने से जो दही जमता है, उसे दम्बल कहते हैं। इस दम्बल के द्वारा जो दूसरे दिन दही जमाया जायगा, उसका नाम दही है। दही जमाने में मुख्य जामन (सजोवा) है। यह जैसा खट्टा-मीठा होगा, दही भी उसी तरह का खट्टा-मीठा बनेगा। इसलिए जहाँ तक बने, जामन मीठे दही का देना चाहिए। एक बात

दही

और भी ध्यान में रखनी चाहिए कि जब दूध को गरम कर अथरी में डाले, तब उसे ऐसी जगह रक्खे कि जहाँ वह ज़रा भी हिले-डुले नहीं। जामन देने के बाद तो चार-छः घण्टे उसे एकदम छूना तक न चाहिए, अर्थात् बिलकुल हिलने-डुलने न दे।

केसरिया दही

अच्छा ख़ालिस भैंस का दूध दो सेर, चीनी आध पाव, केशर चार माशे और गुलाब का इत्र चार बूँद लेकर पहले दूध को औटाये। जब वह एक हिस्सा जल जाय, तब उसमें चीनी छोड़ दे और थोड़े से दूध में केशर घोट कर दूध में मिला दे। एक उबाल आ जाने पर चूल्हे से उतार ले। पीछे अथरी साफ़ कर ऐसी जगह में रक्खे, जहाँ वह ज़रा भी हिलने न पाये। बाद को उसमें दूध उँडेल दे। जब दूध ठण्ढा होने लगे अर्थात् नाम-मात्र गुनगुना रहे, तब उसमें अच्छा मीठा दही का सजोवा (जामन) दे दे। ऊपर से चारों ओर गुलाब की बूँदें टपका दे। इसके बाद उसे चुपचाप छोड़ दे। छः घण्टे बाद आपको उत्तम, मीठा केसरिया दही मिलेगा। जब आप इसे अपने इष्ट-मित्रों को खिलाएँगे, तब वे बड़े चकित होंगे।

अमृत-दही

अच्छा चक्कान दही दो सेर, अच्छा ख़ालिस दूध एक सेर, चीनी आध सेर, छोटी इलायची का चूरन एक तोला, अच्छे पके आम का रस पाव भर, अदरक का रस दो तोले और केशर चार माशे लेकर पहले एक नये अँगोछे को धोकर साफ़ कर ले। बाद को एक पत्थर के बड़े बर्तन में उस कपड़े

को रक्खे। ऊपर से दही छोड़ दे। अब उस कपड़े को किसी दो आदमियों को दोनों तरफ़ से पकड़ा दे। अब इलायची, केशर, आमरस और अदरक का रस उस दही में छोड़ दे। ऊपर से चीनी मिले दूध को थोड़ा-थोड़ा छोड़ कर मसल-मसल कर छानता जाय। इसी तरह सब दूध दही के साथ छान डाले। यह छना हुआ पदार्थ ही 'अमृत-दधि' है। इसके स्वाद का वर्णन खाने वाला ही कर सकता है।

सिखरन

भैंस के दूध का अच्छा चक्कान दही एक सेर, भैंस का ख़ालिस दूध ढाई सेर, चीनी एक सेर, किशमिश एक छटाँक, छोटी इलायची के दाने दरकचरे हुए दो तोले, बादाम की हवाई कतरी डेढ़ छटाँक और पिसा नमक पाँच माशे लेकर पहले दही को एक कपड़े में बाँध कर लटका दे। तब तक इधर दूध छान कर गरम करे। जब दूध में दो उबाल आ जायँ, तब चूल्हे से उतार ले। अब उस दही को ले और कपड़े को कस कर जो कुछ पानी उसमें हो, उसे निकाल डाले। बाद को मज़बूत अँगोछे मे उस दही को रक्खे और साफ़ की हुई चीनी भी उसी में मिला दे। अब किसी आदमी को अँगोछा थमा कर नीचे पत्थर आदि का बर्तन रक्खे और एक हाथ से पहले दही और चीनी को फेट कर एकदिल कर ले, उपर से गरम किया दूध थोड़ा-थोड़ा छोड़ता जाय और हाथ से फेट-फेट कर छान ले। इसी तरह जब सब दूध छोड़ कर दही छान चुके, तब उसमें सब मेवा छोड़ कर किसी चीज़ से सबको मिला दे। उपरान्त भोजन के काम में

लाये। यदि सुगन्धित और रङ्गीन बनाना हो, तो दो माशे केशर को एक छटाँक गुलाब या केवडा-जल में घोट कर मिला दे। सिखरन खाने में अपूर्व रसना-प्रिय पदार्थ है। इसे विवाहादि उत्सवों तथा ज्योनारों में प्रायः अमीर लोग बनवाया करते हैं।

ताज़ा जमा हुआ अच्छा दही दो सेर, मिश्री का चूर डेढ़ पाव, लौंग एक माशा, स्याह मिर्च एक तोला, केशर चार माशे, जावित्री चार माशे, जायफल दो माशे, छोटी इलायची के दरकचरे दाने एक तोला और सेंधा नमक चार माशे लेकर पहले एक मज़बूत कपड़े में दही रख कर, दबा-दबा कर दही का सब पानी निचोड डाले, बाद को किसी क़लईदार चौड़े बर्तन में दही को रख कर फेंटे। फेंटते-फेंटते जब दही में लस आ जाय तथा दही में एक भी गाँठ न रहे, तब मिश्री और नमक डाल कर फिर फेंटे, जिसमें एक-सा मीठा हो जाय। अब सब मसाले घोट-पीस कर मिला दे और थोडी देर तक बर्तन में ढँक कर रख दे। उपरान्त भोजन के समय परोस कर इष्ट-मित्रों को खिलाये। एक तो श्रीखण्ड वैसे स्वादिष्ट एवं रुचिकर बनता है, यदि इसमें दो-चार बूँद चन्दन और दो बूँद गुलाब-जल मिला दिया जाय, तो यह अत्यन्त रुचिकर और मधुर पदार्थ बनता है। यह भोजन को पचाता है और साथ ही चित्त को प्रसन्न करता है; परन्तु प्यास अधिक लाता है।

श्रीखण्ड

तक्र (मठा) बनाने की विधि प्रायः सभी जानते हैं। दही

को रई से मथ कर नैनू, जोकि घी होता है, निकाल लेते हैं और इसके बाद जो पदार्थ बचता है, उसी को तक्र कहते हैं।

तक्र

यह तक्र बड़ा ही गुणकारी पदार्थ होता है। अतिसार, संग्रहणी आदि रोगों में यह रामबाण का कार्य करता है। इसे नमक-ज़ीरा छोड़ कर पीना चाहिए।

रबड़ी भी भिन्न-भिन्न क्रियाओं द्वारा बनाई जाती है; जैसे—घोटुआ, मिश्रानी, लच्छेदार आदि। बहुधा घोटुआ या मिश्रानी को रबड़ी और लच्छेदार को बसौंधी कहते हैं।

रबड़ी के भेद

इन तीनों में बसौंधी ही अच्छी और स्वादिष्ट बनती है। इनकी विधि क्रमशः नीचे लिखी जाती है:—

ख़ालिस दूध दो सेर लेकर कढ़ाई में छान कर चूल्हे पर चढ़ा दे, साथ ही एक छटाँक अरारोट भी पानी में घोल कर दूध में मिला दे, उपरान्त तेज़ आँच से पकाये। किन्तु

घोटुआ रबड़ी

जब तक दूध अच्छी तरह गाढा यानी तीन पाव के लगभग जल कर न हो जाय, तब तक पलटे से दूध बराबर चलाता ही रहे। यदि दूध न चलाया जायगा तो वह कढ़ाई के पेंदे में लग जायगा और दूध का स्वाद बिगाड देगा। दूसरे दूध पर मलाई पड़ जायगी, जिससे रबड़ी में चिकनाहट न रहेगी। इसीलिए बराबर चलाते हुए दूध को औटाये। जब दूध तीन पाव रह जाय, तब उसमें आध पाव चीनी, छः माशे छोटी इलायची का चूरा और चार बूँद गुलाब का इत्र चूल्हे से कढ़ाई उतार कर मिला दे; उपरान्त किसी बर्तन में रख ले और समय पर भोजन करे।

ऊपर की विधि से दूध गरम कर औटाये, और आधी छटाँक अरारोट डाले। जब दूध औटते-औटते तीन पाव रह जाय, तब

मिश्रानी रवड़ी

आध पाव ताज़ा खोवा उसमें छोड़ दे और पलटे से चला कर मिला दे। पीछे चूल्हे से कढ़ाई उतार कर तीन छटाँक चीनी, छः माशे दरकचरी इलायची छोड़ दे और किसी वर्तन में निकाल ले। ऊपर से दो-चार बूँद गुलाब का इत्र मिला कर भोजन के काम में लाये।

(७)

भैंस का दूध ढाई सेर, मिश्री का चूरा आध पाव, चूने का निथरा पानी आधा तोला, इलायची का चूरा एक तोला और

बसौंधी

गुलाव का इत्र चार बूँद लेकर पहले चूने का पानी दूध में मिला कर छिछली कढ़ाई में चढा दे। पलटे से वरावर चलाते हुए दो उबाल तक खौलाये। इसके बाद एक हाथ में पङ्खा लेकर दूध पर हवा करता जाय और दूसरे हाथ से सींकों के सहारे, जो मलाई हवा लगने से दूध के ऊपर पड़े, उसे कढ़ाई के किनारे पर चारों तरफ चढ़ाता जाय। इसी तरह जितनी मलाई दूध पर पड़े, वह सब कढाई के किनारे पर ऊपर-नीचे चढ़ाता चला जाय। वीच-बीच में दूध को पलटे से चला भी दिया करे। इसी तरह जब आध सेर दूध कढाई में रह जाय और बाकी सब मलाई के रूप में कढ़ाई के किनारे पर चढ जाय, तब कढ़ाई चूल्हे से उतार ले और खुरचने से खुरच कर किनारे की मलाई दूध में मिला दे। इसके वाद इलायची का चूरा और मिश्री का चूरा दूध में मिला कर नीचे-ऊपर चला दे। जब दूध अच्छी तरह ठण्ढा हो

जाय, तब गुलाब का इत्र भी मिला दे। बाद को किसी बर्तन में निकाल कर रख ले। इसे बसौंधी या लच्छेदार रबड़ी कहते हैं। यह अत्यन्त स्वादिष्ट तैयार होगी। जो स्वाद बसौंधी का होता है, वह घोटुआ और मिश्रानी रबड़ी का नहीं होता। बाज़ार वाले तो इन तीनों विधि के अतिरिक्त मैदा आदि मिला कर नकली मलाई बना, रबडी बनाते हैं, जो बडी ही हानिकर होती है।

केसरिया बसौंधी

केसरिया रबडी बनाने में कोई विशेषता नहीं है। ऊपर की बताई रीति से मलाई के लच्छे कढ़ाई पर चढा कर मिश्री आदि मिलाये, उसी समय केशर को गुलाब-जल में घोट कर मिला दे। बस, इसी को केसरिया बसौंधी कहते हैं। यह खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है। रबडी में खाने के समय कमला नींबू या पिस्ता अथवा अनार या अनन्नास का एसेन्स छोड सकते हैं।

मलाई

भैंस का ख़ालिस दूध लेकर बराबर का पानी मिला कर, छिछली कढ़ाइयों में दो जगह चूल्हे पर चढा दे। पहले तो कढाई के नीचे कुछ कडी आँच जलाये। जब दूध में एक उफान आ जाय, तब डब्बू के द्वारा खड़े होकर दूध को उसाए। ऐसा करने से कढाई झागों से भर जायगी। अब चूल्हे की आँच कम कर दे। जितनी मधुरी आँच रहेगी, उतनी ही अच्छी मलाई पड़ेगी। जितनी मोटी मलाई चढ़ाना हो, उसी तरह मधुरी आँच रख कर बना ले।

निमस प्रायः सर्दी के ऋतु में बनाया जाता है। भैंस का ख़ालिस दूध पाँच सेर, चीनी ढाई पाव, केशर चार माशे, गुलाब-जल आध पाव लेकर दूध को कड़ाई में चढ़ा कर औटाये। जब तक

निमस

चूल्हे पर कड़ाई रहे, तब तक बराबर चलाता रहे, जिसमें दूध में मलाई न पड़ने पाये। मलाई पड़ने से निमस ख़राब हो जाती है। जब दूध कुछ गरमाहट पर आये, तब चीनी छोड़ दे। जब दूध अच्छी तरह औट जाय, तब चूल्हे से उतार ले, और जब तक अच्छी तरह ठण्ढा न हो जाय, तब तक बराबर चलाता रहे। इसके बाद रात को ओस में कड़ाई रक्खे और ऊपर से एक महीन कपड़े से ढँक दे। बड़े तड़के उषाकाल में गुलाब-जल में केशर घोट कर दूध में मिला दे और उसे रई से मथे। मथने पर जो फेन दूध पर आये, वे ही निमस हैं। अब मिट्टी के बर्तन में रख कर उपयोग में लाये। यह बड़ी तर होती है। जो गुण मक्खन में हैं, वही इसमें भी हैं।

✿

भैंस के दूध में सेर पीछे पाँच छटाँक और गाय के दूध में पाव भर खोवा पड़ता है। भैंस का ख़ालिस दूध लेकर कड़ाई में औटाये और बराबर कोंचे से चलाता रहे। इसी तरह चलाते-

खोवा

चलाते दूध गाढ़ा होकर खोवा तैयार हो जायगा। खोवा जितना कड़ा भूना जायगा, उतना ही अच्छा और टिकाऊ बनेगा। इसके बाद मिश्री मिला कर खाये अथवा यदि इच्छा हो तो मिठाई बनाये। आगे चल कर इसी खोवे के द्वारा मिठाई बनाने की विधि बताई जायगी।

✿

जैसे बसौंधी स्वादिष्ट लगती है, उसी तरह बासन्ती चीर अति उपादेय खाद्य बनती है। इसके बनाने की विधि यह है कि जिस

बासन्ती चीर

प्रकार रबडी के दूध को औटा कर मलाई जमाई गई है, उसी विधि से बासन्ती चीर के दूध को औटाये। मलाई किनारों पर जमा करता जाय। जब अच्छी तरह मलाई जमा हो जाय और दूध गाढ़ा पड़ जाय, तब उसे चूल्हे से नीचे उतार कर ठण्ढा कर ले। इसके बाद अन्दाज़ से मिश्री चूर कर मिला दे और पलटे से चला-चला कर सब मलाई दूध में मिला दे। इसके बाद दो माशे केशर आध पाव गुलाब-जल में घोट कर उसमें छोड़े और चला कर मिला दे। जब सब मलाई टुकड़े-टुकड़े होकर दूध में मिल जाय, तब समझ ले कि बासन्ती चीर बन गया। यह और बसौंधी प्रायः एक ही विधि से बनाई जाती हैं, केवल अन्तर इतना ही है कि रबड़ी गाढी होती है और बासन्ती चीर पतला होता है।

सप्तम अध्याय

खीर-प्रकरण

न्दुओं में भोजन के पीछे "मधुरेण समापयेत्" की व्यवस्था चली आ रही है। इसी से भोजन के पीछे दूध, रवड़ी, खीर, मिठाई आदि व्यञ्जन खाये जाते हैं। इसलिए इन सब व्यञ्जनों की पाक-प्रणाली जानना बहुत ही ज़रूरी है। खीर का नाम पायस भी है। नाना प्रकार के खाद्य द्रव्यों के द्वारा यह पायस बनाया जाता है। शुद्ध दूध ही पायस का जीवन है। बिना दूध के खीर नहीं बन सकती। पायस में दूध, गुड़, चीनी, बतासा, पिस्ता, किशमिश, मिश्री, बादाम, खोवा, छोटी इलायची, दालचीनी, कपूर, इत्र-गुलाब या गुलाब-जल, केशर इत्यादि सामान पड़ते हैं; किन्तु कोई यह न समझे कि बिना इतने सामान के खीर नहीं बन सकती। नहीं, खीर केवल दूध, चीनी और चावल के द्वारा भी बनाई जा सकती है। हाँ, यदि उपरोक्त द्रव्य उसमें छोड़े जायँ, तो 'सोने में सुगन्धि' वाली कहावत चरितार्थ हो जाती है। खीर में जहाँ तक बने बढ़िया महीन चावल छटाँक सेर के हिसाब से छोड़ना चाहिए। मीठा

दूध के अच्छे-बुरे के ऊपर निर्भर है, अर्थात् दूध यदि उत्तम और ख़ालिस है, तो मीठा कम पड़ेगा ; नहीं तो एक सेर दूध में आध पाव मीठा डाला जाता है। खीर कई चीज़ की बनती है। अब क्रमशः उसके बनाने की विधि लिखी जाती है।

साधारण खीर

खीर साधारण चावल की ही बनती है। इसके बनाने के लिए अच्छा ख़ालिस दूध दो सेर, कामिनी चावल आध पाव, घी पाव भर, चीनी तीन छटाँक, किशमिश एक छटाँक, बादाम एक छटाँक, पिस्ता आधी छटाँक, नारियल की गिरी दो तोले, गुलाब या केवडा एक छटाँक और केशर पाँच माशे लेकर पहले दूध को छान कर चूल्हे पर चढ़ाये। इधर चावलों को बीन-फटक कर साफ़ करे और एक अँगोछे से चावलों को पोंछ डाले। उपरान्त पतीली में आध पाव घी छोड़ कर चावलों को मधुरी आँच से भूने। जब चावलों की बादामी रङ्गत हो जाय, तब दूध छोड कर पकाये। यह ध्यान रक्खे कि खीर उफनती ज़्यादा है, इसलिए पतीली के नीचे आँच मधुरी रक्खे। बीच-बीच में चलाता रहे। जब चावल गल जायँ, तब चीनी और मेवा तथा बादाम, पिस्ता और गरी की हवाई कतर कर उसमें छोड़ दे और अङ्गारे पर पतीली रहने दे। जब खीर के चावल घुल कर दूध में मिल जायँ, तब केशर गुलाब-जल मे घोट कर छोड़ दे और तुरन्त किसी कटोरी से पतीली का मुँह बन्द कर दे। उपरान्त अङ्गारे पर से पतीली उतार ले और बचा हुआ घी छोड़ दे।

अच्छे बढ़िया महीन चूड़े एक छटाँक, चीनी आध पाव,

ख़ालिस दूध एक सेर, घी आध पाव, किशमिश एक छटाँक,

चूड़े बादाम एक छटाँक, छोटी इलायची छः माशे और गुलाब-जल एक छटाँक लेकर पहले चूड़े को अच्छी तरह बीन-फटक कर साफ़ कर ले। किशमिश पानी में धोकर साफ़ करे; बादाम छील कर महीन कतर डाले और इलायची छील कर पास रख ले। उपरान्त एक पतीली में सब चीज़ छोड कर गरम करे। फिर चूडा डाल कर मधुरी आँच से भूने। जब बादामी रङ्गत के चूड़े हो जायँ, तब पतीली से निकाल कर किसी बर्तन में रख ले। अब उस पतीली को पुनः चूल्हे पर चढ़ा दे और दूध छान कर खौलाये। जब दूध मे दो उबाल आ जायँ, तब चूडा भी छोड दे और उसे बराबर चलाता रहे। जब चूडा गल कर दूध के साथ मिल जाय, यानी पलटे में लिपटने लगे, तब उसमें अन्य सब पदार्थ भी मिला दे। पतीली चूल्हे से उतार कर अङ्गारों पर रख दे। थोडी देर के उपरान्त खीर गाढी हो जायगी। अब चीनी में गुलाब-जल मिला कर छोड़ दे और चला कर उतार ले; फिर भोजन के काम में लाये।

बाजरे की खीर भी अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है; किन्तु खाने में यह कुछ देर में पचती है। यह पुष्ट एवं बल-वीर्य को बढ़ाने वाली

बाजरा होती है। इसके बनाने के लिए बाजरा एक छटाँक, दूध सवा सेर, चीनी आध पाव, घी पाव भर और किशमिश, बादाम आदि अपनी रुचि के अनुसार लेकर पहले बाजरे को ज़रा से पानी से मोय कर ओखली में, जैसा भात बनाने में छाँटा था, छाँट डाले। इसके बाद सूप से फटक कर भूसी अलग कर ले तथा पतीली

चूल्हे पर चढा कर आध पाव घी छोड़, गरम करे और उसमें बाजरा डाल कर ख़ूब भूने। जब बाजरे में सुगन्धि आने लगे, तब उसमें दूध छोड़ कर पकाये। बाजरे की खीर पतीली में लगती ज़्यादा है, इसलिए इसे बराबर चलाता रहे। जब बाजरा फट कर दूध में मिलने लगे, तब बचा हुआ घी छोड दे तथा मेवा वग़ैरह धो और कतर कर छोड़ दे, ऊपर से चीनी भी छोड दे। जब दूध अच्छी तरह गाढ़ा हो जाय, तब उतार ले और ठण्ढा कर भोजन करे। यदि इच्छा हो तो गुलाब, केवड़ा आदि के इत्र की दो-चार बूँदें भी छोड दे।

ककुनी

ककुनी दो प्रकार की होती है, एक ककुनी और दूसरी माल-ककुनी (रामदाना)। दोनों ही की खीर एक ही विधि से बनती है। इसके लिए दूध एक सेर, ककुनी के चावल एक छटाँक, चीनी आध पाव और मेवा आदि अपनी इच्छानुसार लेकर ककुनी ओखली में छाँट कर चावल बना ले। इसके बाद बाजरे की खीर की तरह पका ले और मेवा आदि छोड़ कर भोजन के काम में लाये।

लीची

लीची की खीर भी अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है; परन्तु इसके बनाने के लिए लीची अत्यन्त मीठी होनी चाहिए। यदि खट्टी लीची होगी, तो दूध फट जायगा और खीर बिगड जायगी एवं स्वाद में ठीक न बनेगी। यथासाध्य मुज़फ़्फ़रपुर की ही लीची लेनी चाहिए।

छिली और बीज-रहित मुज़फ़्फ़रपुरी लीची पाव भर, अच्छा दूध सवा सेर, चीनी आध पाव, किशमिश डेढ छटाँक, बादाम की कतरी एक छटाँक लेकर लीची के छोटे-छोटे टुकड़े काट कर एक बर्तन में रख ले। मेवा वग़ैरह धो-कतर कर तैयार कर ले। दूध पतीली में चढ़ा कर औटाये और बराबर चलाता रहे, जिसमें पेंदे में दूध लगने न पाये। जब दूध का एक हिस्सा जल जाय, तब उसमें लीची को हाथों से दबा कर कुछ रस निकाल डाले और दूध में छोड़ कर बराबर चलाता रहे। इसी तरह चलाते-चलाते जब दूध आधा जल जाय, तब मेवा वग़ैरह भी छोड़ दे, साथ ही चीनी भी छोड़ कर चलाता रहे। जब लीची गल जाय और दूध गाढ़ा हो जाय, तब चूल्हे से पतीली उतार ले और ठण्ढी करे। एक तोला छोटी इलायची के दाने कुचल कर छोड़ दे, ऊपर से गुलाब या केवड़े का इत्र दो-चार बूँद टपका कर भोजन करे।

नारियल

नारियल की खीर भी एक अपूर्व तृप्तिकर पदार्थ है। इसके बनाने के लिए पानीदार और मीठी जाति का नारियल चाहिए; क्योंकि खारी जाति के नारियल से दूध फटने का भय रहता है। नारियल कई जाति के होते हैं, किन्तु उनमें 'नेयापति' नाम की जाति सबसे उत्तम होती है। पहले कच्चा नारियल लेकर उसे तोड़ डाले और उसमें का सब पानी फेंक कर बिलाईकस से कस कर उसको चावलाकृति बना ले। इसके बाद यदि नारियल के चावल पाव भर हों, तो दूध सवा सेर, मिश्री ढाई छटाँक, केशर दो माशे, किशमिश एक छटाँक, बादाम डेढ़

छटाँक, पिस्ता दो तोले, छोटी इलायची छः माशे, गाय का घी आध पाव संग्रह कर पहले एक पतीली में दूध-मिश्री मिला कर चूल्हे पर गरम होने को चढ़ा दे। इधर एक दूसरी पतीली में घी छोड़ कर नारियल के चावलों को मधुरी आँच से भूने। जब अधभुने हो जायँ, तब उसी में दूध छोड़ दे और पकाये। बराबर चलाता रहे। जब नारियल गल जाय, तब किशमिश को धोकर और बादाम को महीन कतर कर छोड़ दे, और जल्दी-जल्दी चलाता रहे। जब दूध अच्छी तरह पक कर गाढा हो जाय, तब चूल्हे से उतार ले और गुलाब-जल में केशर घोट कर मिला दे। पिस्ते की हवाई और इलायची कुचल कर छोड़ दे। इसके बाद प्यालों में भर-भर कर रख ले। यदि इच्छा हो, तो एक-एक चाँदी का वर्क ऊपर से चिपका कर भोजन करे।

आलू

आध पाव अच्छे पुष्ट आलू लेकर छील डाले। उपरान्त बिलाई-कस में चावल बना ले और अच्छी तरह घी मे भून कर बादामी रङ्गत से सक, एक बर्तन मे पास रख ले। डेढ सेर ख़ालिस दूध लेकर चूल्हे पर चढा कर औटाये और बराबर चलाता रहे। जब आधा दूध जल जाय, तब आलू के भुने चावल छोड़ दे और तीन छटाँक अच्छी चीनी छोड कर मधुरी आँच से पकाये। इसी समय किशमिश आदि जो कुछ मेवा छोड़ना हो, छोड़ दे, और अन्य खीर की तरह पका कर उतार ले। इसके बाद प्यालों में भर कर पिस्ते की हवाई कतर कर उन पर चिपका, भोजन करे।

खोवा आध पाव, मैदा आधी छटाँक, दूध दो सेर, चीनी पाव-भर, किशमिश, बादाम, पिस्ता, इलायची आदि इच्छानुसार लेकर

खोवा

पहले खोवे में मैदा डाल कर ख़ूब मसले; बाद को कढ़ाई में डाल कर अच्छी तरह भून ले। ठण्ढा हो जाने पर थोड़ा-थोड़ा लेकर नाख़ून के द्वारा चावल बना डाले। इधर एक पतीली में दूध चढ़ा दे और किशमिश वग़ैरह छोड़ कर पकाये। जब पकते-पकते दूध आधा रह जाय, तब खोवे के चावल और चीनी छोड़ कर पतीली का मुँह बन्द कर दे। थोड़ी देर बाद जब दूध गाढ़ा होकर खीर की तरह हो जाय, तब दो-एक बूँद गुलाब का इत्र टपका कर भोजन के काम में लाये।

(७)

अच्छे, मीठी जाति के आम लेकर छील डाले, उपरान्त उनके दो-दो टुकड़े करके बीच की गुठली निकाल डाले और फाँकों मे

कच्चे आम

नमक मसल कर थोड़ी देर छोड़ दे। बाद को पानी से धो ले। इसके बाद महीन-महीन टुकड़े कतर ले और थोड़ा-सा पत्थर का चूना पानी में घोल कर आमों को उसी में सान कर कुछ देर तक छोड़ दे। इधर पतीली मे घी छोड़ कर किशमिश, बादाम आदि तल कर निकाल ले। बाद को रुपये भर इलायची के दाने उसी घी में छोड़, बादामी रङ्गत के भूने। भुन जाने पर दूध छान कर उसी पतीली में छौंक दे और जल्दी-जल्दी चलाता रहे। चलाते-चलाते जब दूध एक तिहाई जल जाय, तब आमों के चावलों को साफ़ पानी से धोकर एक कपड़े पर फैला कर सुखा ले और दूध में छोड़, साथ ही चीनी छोड़ कर

चलाते हुए पकाये। जब दूध आधे से कुछ ज़्यादा जल जाय, तब उसमें मेवा वग़ैरह भी छोड़ दे और दो-चार बार चला कर उतार ले। कुछ ठण्ढा होने पर दो-चार बूँद गुलाब के इत्र को छोड़ कर भोजन करे। यह आम की खीर अत्यन्त स्वादिष्ट और तृप्तिकर बनती है; किन्तु सर्व-साधारण इसे नहीं बना सकते। क्योंकि वे यह समझते हैं कि कच्चे आम के पड़ने से दूध फट जायगा। उनका यह सोचना सही है; परन्तु जिस विधि से ऊपर बनाना बताया गया है, उस विधि से कभी दूध ख़राब न होगा और खीर अत्यन्त स्वादिष्ट और बल-वीर्य को बढ़ाने वाली बनेगी।

❦

पूरी की खीर

पहले दूध लेकर चूल्हे पर औटने को चढ़ा दे। पलटे से बराबर चलाता रहे। जब चौथाई दूध जल जाय, तब उसमें मैदे की पूरी के छोटे-छोटे टुकड़े छोड़ दे। साथ ही किशमिश, बादाम और सेर पीछे आध पाव के हिसाब से मीठा छोड़ कर पकाये। यह ध्यान रहे कि चलाना बन्द न होने पाये। जब अन्यान्य खीर की तरह दूध गाढ़ा हो जाय, तब उसे चूल्हे से नीचे उतार, ठण्ढा कर ले। उपरान्त दो-एक बूँद गुलाब का इत्र छोड़ दे और पिस्ते की हवाई कतर कर, खीर को प्यालों में भर कर ऊपर से चिपका दे। यह खीर ठीक बसौंधी की तरह स्वादिष्ट लगती है; खाने वाला धोखा खा जाता है कि यह लच्छे-दार रबड़ी ही है।

❦

बूँदी की खीर दो प्रकार की बनाई जाती है—एक फलाहारी

और दूसरी अनाजी। फलाहारी तो फलाहार के प्रकरण में लिखी

बूँदी

जायगी, यहाँ पर अनाजी की विधि बताई जाती है। ख़ालिस दूध लेकर औटाये। औटाते समय मीठा, किश-मिश, बादाम, पिस्ता आदि भी छोड़ दे। जैसे अन्य खीरों का दूध गाढा होता है, उसी प्रकार जब वह गाढा हो जाय, तब चूल्हे से उतार कर रख ले। बाद को बेसन की बूँदियाँ घी में तल कर उसी दूध मे डुबोता जाय। बूँदियों के डुबो चुकने के बाद दो-चार बूँद गुलाब का इत्र छोड़, भोजन करे।

(७)

लौकी

अच्छी नरम लौकी लेकर उसे चाक़ू से छील डाले, छिल्के का हरा अंश ज़रा भी न रहने पाये। उपरान्त भीतर का गूदा और बीज निकाल कर और विलाईकस में कस कर उसका सब पानी निकाल डाले। बाद को एक कपड़े में बाँध कर पानी में उबाले और धीरे से कपड़ा कस कर उसका पानी निथार, किसी कपड़े पर फैला कर फरफरा कर डाले। अब एक पतीली में दूध गरम करके आधा दूध जला डाले। किशमिश-बादाम धो-कतर कर पास रख ले। छोटी इलायची के दाने भी कुचल कर और पिस्ता की हवाई बना कर पास रख ले। अब एक पतीली में पाव भर घी छोड़, गरम कर पाँच पत्ते तेजपत्र* डाल कर लाल करे। बाद को निकाल कर फेंक दे और उसमें लौकी पलटे से धीरे-धीरे चला कर भूने। जब लौकी सुर्ख़ी पर आ जाय, तब

---

* तेजपत्र जिनको नहीं अच्छा लगता, वे उसे न छोड़, इला-यची और लौंग का बघार दे सकते हैं।

उसमें वह अध-औटा दूध छोड़ दे और ऊपर से किशमिश, बादाम और अन्दाज़ की चीनी छोड कर पकाये। जब दूध अच्छी तरह औट कर अन्य खीर की तरह गाढा हो जाय, तब इलायची के दाने छोड कर चूल्हे से उतार, ठण्ढा करे और इच्छानुसार गुलाब या केवड़े के इत्र की दो-एक बूँद मिला कर, प्यालों में भर कर ऊपर से पिस्ते की हवाई चिपका दे। बस खीर बन गई।

खरबूज़े

खरबूज़े की खीर गदर खरबूज़े की बनाई जाती है। ख़रबूज़ा छील, विलाईकस में कस डाले। इसके बाद कपड़े की पोटली बना कर पानी में हलका जोश दे ले। बाद को लौकी की खीर की तरह घी में इलायची का बघार देकर ख़रबूज़े को भून ले; उपरान्त दूध, मीठा, मेवा आदि छोड़ कर अन्यान्य खीर की तरह बना डाले। इच्छानुसार सुगन्ध आदि भी छोड़ ले।

नारङ्गी

नागपुरी सन्तरे का रस एक पाव, भैंस का ख़ालिस दूध एक सेर, सूजी आधी छटाँक, घी एक छटाँक, बादाम छिले आधी छटाँक, किशमिश आधी छटाँक, छोटी इलायची चार माशे और मीठा आध पाव लेकर पहले दूध को अध-औटा बना कर एक बर्तन में रख ले। इसके बाद रस में चीनी मिला कर अङ्गारे पर रख दे। इधर एक पतीली मे घी छोड़ कर किशमिश और बादाम भून ले। अब जो घी पतीली में बचा है, उसमें सूजी डाल कर बादामी रङ्गत की भून डाले। इसके बाद उसमें चीनी

मिला और नारङ्गी का रस डाल कर पलटे से चलाता हुआ औटाये। जब वह खदबदाने लगे, तब धीरे-धीरे उसमें दूध छोड़ता जाय और बराबर चलाता रहे। जब दूध अच्छी तरह गाढ़ा हो जाय, तब किशमिश आदि छोड दे और चूल्हे से नीचे उतार कर ठण्ढा कर, आधी छटाँक गुलाब-जल छोड कर भोजन के काम में लाये।

(७)

कटहल के बीज की ही यह खीर बनती है और अपूर्व स्वादिष्ट होती है। खीर के लिए जो बीज लिये जायँ, वे अच्छे पके हुए होने चाहिए। कच्चे बीज न हों; क्योंकि कच्चे बीज की खीर स्वादिष्ट नहीं बनती। पुष्ट बीजों ही की खीर उत्तम बनती है। इनके बनाने की विधि यह है कि पुष्ट बीज एक पाव, दूध सवा सेर, चीनी तीन छटाँक, किशमिश आदि मेवा एक छटाँक, घी आध पाव, छोटी इलायची के दाने दो तोले, केशर तीन माशे और गुलाब-जल एक छटाँक लेकर पहले दूध छान कर औटाने को रख दे। इधर बीजों को साफ़ धोकर छील डाले और बिलाई-कस में कस कर उनके चावल बना ले। अब एक कपड़े मे रख कर पानी मे उबाल ले। इसके बाद घी में छोड कर मधुरी आँच से लाल भून डाले और दूध में छोड़ दे, साथ ही चीनी और मेवा वगैरह भी डाल दे और धीरे-धीरे चला कर पकाये। जब पलटे से दूध और चावल लिपटने लगें, तब चूल्हे से उतार कर ठण्ढा कर ले और पिस्ता की हवाई कतर कर छोड़ दे। उपरान्त गुलाब-जल में केशर घोट कर खीर मे मिला दे। नीचे-ऊपर चला कर मिला ले और भोजन करे। यह खीर बड़ी ही स्वादिष्ट और मुख-रोचक बनती है।

कटहल

कितने आदमी बीजों को छील कर उबाल लेते हैं, पीछे सिल पर पीस कर और घी में भून कर दूध में छोड़, खीर बनाते हैं। यह चाहे जिस विधि से बनाई जा सकती है ; परन्तु जो स्वाद बिलाई-कस में कसे हुए बीज की खीर में होता है, वह पिसे हुए बीजों की खीर में नहीं होता।

(१)

सूरन की खीर भी अत्यन्त मुख-रोचक और अर्श आदि रोगों के लिए हितकारी है। सूरन लेकर हाथों में तेल लगा कर छील डाले। उपरान्त विलाईकस में कस कर चावल बना डाले। पीछे पतीली में इमली की पत्ती बिछा कर महीन कपड़े में सूरन को बाँध कर रख दे। ऊपर से इमली की पत्ती से ढँक कर थोड़ा पानी छोड़ दे और किसी बर्तन से पतीली का मुँह ढँक कर उबाले। जब सूरन गल जाय, तब चूल्हे से उतार कर ठण्ढा करे और पानी से अच्छी तरह धोकर साफ़ कर डाले। उपरान्त पतीली में घी डाल कर छोटी इलायची के दाने और तेजपत्र का बघार तैयार कर सूरन छौंक दे। बादामी रङ्ग हो जाने पर दूध, जोकि पहले ही से अध-औटा करके रक्खा है, छोड़ कर पकाये। जब दूध गाढा होने पर आ जाय, तब किशमिश आदि मेवा धो-कतर कर छोड दे। अन्दाज़ से मीठा छोड़ कर उतार ले। यदि इच्छा हो तो गुलाब आदि कुछ सुगन्ध छोड दे, और भोजन करे।

सूरन

(१)

गोधूम-पायस बनाने की विधि यह है कि पहले गेहूँ को सूप

से हिलोर कर बड़ा-बड़ा किरा ले। पीछे बीन कर चकरी में दल कर मोटा दलिया बना डाले। बाद को सूप से फटक कर भूसी और महीन हिस्सा अलग कर ले। अब मोटा-मोटा रवा लेकर घी में बादामी रङ्गत का भून ले। पीछे अध-औटे दूध में छोड़ कर अन्यान्य खीरों की तरह पका कर तैयार करे। चीनी, किशमिश आदि मेवा छोड़ कर पायस तैयार कर ले। उपरान्त गुलाब आदि सुगन्ध छोड़, भोजन के काम में लाये। यह पायस अत्यन्त स्वादिष्ट और बल-वीर्य को बढाने वाला तथा रोगियों के लिए पथ्य है।

गोधूम-पायस

इसी तरह बाजरे, जौ, मकई, ज्वार आदि का दलिया घी में भून कर, उनका पायस (खीर) बनाया जाता है।

गुलाबी फिर्नी

फिर्नी भी एक प्रकार की खीर ही होती है। यह खाने में भी रुचिकर बनती है। बासमती, लटेरा, दिलख़ुशाल आदि चावलों की ही फिर्नी अच्छी बनती है। अस्तु, पहले चावलों को फटक-बीन कर साफ़ पानी से ख़ूब धो डाले। पीछे उन्हें पतीली में पकने को चढा दे। यदि चावल एक सेर हों, तो डेढ सेर पानी में चावल पकाये। जब चावल गल जायँ, तब उसमें गरम किया हुआ डेढ सेर दूध छोड़ कर पलटे से चला दे। यहाँ एक बात का ध्यान रखना चाहिए कि जब से दूध छोड़ा जाय, तब से जब तक फिर्नी तैयार न हो जाय, उसे बराबर चलाते ही रहना चाहिए, जिसमें वह पतीली के पेंदे में लगने न पाये। जब चलाते-चलाते चावल दूध में एकदम मिल जाय, तब

उसमें किशमिश आदि मेवा भी छोड दे। अब चूल्हे में आग भी कम कर दे और मधुरी आँच से पकने दे। जब वह खीर की तरह गाढी हो जाय, तब उसमें सेर पीछे आध पाव के हिसाब से मिश्री पीस कर छोड दे, और चूल्हे से उतार कर कुछ ठण्ढा करे और गुलाब के इत्र की दो-एक बूँद छोड दे और प्यालों में भर कर रख ले। ऊपर से पिस्ते की हवाई कतर कर प्यालों मे चिपका दे।

कितने लोग फिर्नी मे जो मेवा छोडते हैं, वह सब पीस कर छोडते हैं। चावलों को भी पीस कर पकाते हैं—खड़े चावल नहीं पकाते। यह अपनी इच्छा पर है, चाहे जैसे पकाये।

सेमई

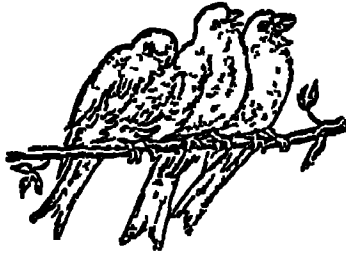
सेमई को भी एक प्रकार की खीर ही समझना चाहिए। इसके बनाने की कई रीतियाँ है; पर विधि तो यह है कि पाव भर महीन सेमई लेकर एक पतले कपड़े में ढीली पोटली बाँधे और खौलते पानी में दो बार डुबो कर हवा मे सुखा कर पतीली मे थोडा सा घी डाल कर भूने और चार सेर दूध तथा सेर पीछे आध सेर चीनी डाल कर पका ले।

दूसरी विधि

पाव भर सेमई को पहले पतीली में पाव भर घी छोड, बादामी रङ्ग की भून ले और चार सेर दूध औटाये। जब दो सेर दूध रह जाय, तब सेमई उसमें छोड, एक उबाल देकर आध सेर चीनी छोड कर उतार ले। पतीली ढँकी रहने दे। इसके बाद भोजन के काम मे लाये।

पाव भर सेमई को घी में भून डाले, पीछे चीनी की चाशनी बना, उसी में पकाये। जब वह गल जाय, तब ऊपर से अध-औटा

तीसरी विधि

थोड़ा सा दूध मिला, भोजन करे। चीनी की जगह साफ गुड़ भी छोड़ा जा सकता है; परन्तु चीनी की सेमई सफ़ेद बनती है और गुड़ की लाल।

अष्टम अध्याय

घृतान्न-प्रकरण

भी तक जितनी बातें रसोई के सम्बन्ध में लिखी गई हैं, वे सब कच्ची रसोई (दाल-भात और रोटी) के ही विषय में लिखी गई हैं। अब इस अध्याय में पक्की रसोई बनाने की विधि लिखी जाती है। वैसे तो प्रत्येक गृहस्थ के घरों में स्त्रियाँ पक्की रसोई (पूरी, कचौरी, परामठे आदि) बनाना जानती हैं; परन्तु यदि उनसे कोई यह प्रश्न करे कि कम ख़र्च में उत्तम रसोई कैसे बनाई जाय, तो वे इसका उत्तर न दे सकेंगी। उनको शायद इतना भी ज्ञान नहीं है कि किस चीज़ में कितना घी लगता है। अतएव उन्हीं के समझने के लिए नीचे साधारण बातें लिखी जाती हैं, जिससे उन्हें पक्की रसोई का ज्ञान हो जाय।

ज्ञातव्य बातें

साधारण पूरी बनाने में सेर-पसेरी घी ख़र्च होता है। मोयनदार में इससे दूना। कहीं-कहीं इससे अधिक ख़र्च पड़ जाता है; परन्तु हलवाई लोग सादी पूरी बनाने में अधपई सेर से ज़्यादा घी नहीं ख़र्च करते। कारण यह है कि उनके यहाँ की भट्टी आदि में आँच वग़ैरह की कमी नहीं होने

पाती। घी का कम ख़र्च होना आँच के ऊपर भी निर्भर है। रसोई पक्की हो या कच्ची, उसमें आग बराबर की रखना ही रसोई का पूर्ण ज्ञान है। जो वस्तु पानी के सहारे बनाई जाती है, वह कच्ची रसोई है, और जो घी से बनती है, वह पक्की मानी जाती है। अब उसी पक्की रसोई की पाक-प्रणाली क्रमशः नीचे प्रकाशित की जाती है।

वैसे तो सभी लोगों के घर परामठे बनाये जाते हैं; किन्तु नीचे लिखी क्रिया द्वारा यदि परामठे बनाये जायँ, तो अच्छे और स्वादिष्ट बनेंगे :—

सादा परामठा

घर के पिसे गेहूँ के आटे को लेकर उसमें सेर पीछे एक छटाँक घी छोड़, दोनों हाथों से मसल कर एकदिल कर ले। इसके बाद उसे कड़ा सान कर थोड़ी देर के लिए छोड़। पीछे थोड़ा-थोड़ा पानी का छींटा देता हुआ ख़ूब गूँध कर नरम करे। यह आटा ऐसा नरम होना चाहिए, जैसा कि पनपथी रोटी का आटा होता है। जब आटा गूँध कर तैयार कर चुके, तब उसे एक तरफ़ गुड़ियाय कर रख ले। दूसरी तरफ़ परोथन रख कर हाथ धो डाले और चूल्हे पर तवा गरम होने को रख दे और इधर उस आटे में जैसे मोटे-महीन परामठे खाने हों, लोई तोड़ कर चकवा बनाये। एक बर्तन में सेर-छटङ्की के हिसाब से घी पिघला कर अपने पास रख ले। उपरान्त थोड़ा सा घी चकवा के एक तरफ़ लगाये और दुहरा कर फिर घी लगाये और चकवा को चौपरत कर ले। अब थोड़ा सा परोथन लगा कर चकला-बेलन से सब तरफ़ से बराबर एक सा गोल बेल ले। जब

बेल चुके तब उसमें थोड़ा सा घी पोत ले और गरम तवे पर छोड़ दे। जब परामठे का ऊपरी हिस्सा ख़ुश्क पड़ जाय, तब करछुल से उस ओर भी घी लगा दे और तवे पर उलट दे। जैसा एक ओर सिका है, वैसा ही जब दूसरी तरफ़ भी सिंक जाय, तब नाम-मात्र का घी का पुचारा देकर पुनः परामठे को उलट दे। इसी तरह थोड़ा-थोड़ा घी का पुचारा दे-देकर परामठे को उलट-पुलट कर सेंके। जब परामठा बादामी रङ्ग का सिंक जाय, तब तवे पर से उतार कर चकले पर उसकी सिकन तोड़ कर किसी बर्तन में रख ले। बस, इसी तरह बाक़ी परामठे सेक ले। परामठे के बनाने में एक बात का ध्यान ज़रूर रहे कि तवे के नीचे आग एक सी रक्खे, वह न तो बहुत तेज़ ही रहे और न मन्द ही। दूसरी बात यह कि परामठे कहीं न तो कच्चे रहें और न जल ही जायँ—एकरस सिंकने चाहिए। तीसरी बात यह ध्यान रहे कि घी ज़्यादा ख़र्च न कर, मुलायम बनाने की चेष्टा करे।

दूसरी विधि

एक सेर आटा लेकर उसमें से एक छटाँक आटा परोथन के लिए अलग कर, बाक़ी को दही के पानी से सान डाले। पीछे आध पाव आटे की एक लोई बना कर परोथन के सहारे चकले पर बेल डाले। पीछे उस पर अच्छी तरह घी चुपड़ दे। बाद को उसे पुलिया की तरह लपेट दे। अब जो एक लम्बी पोली बन गई है, उसको चकले पर रख कर चपटी करे और घी से पुनः उसे तर करके लपेट डाले और लोई बना कर परोथन में लपेट, चकवा बना ले। अब उसे गोल बेल, घी से तर कर

तवे पर छोड दे। पाँच मिनिट के बाद दूसरी ओर घी से तर कर उलट दे। अब जिधर पहले सेका है, उस ओर घी लगा कर पुनः उलट दे। बाद को करछुल से परामठे के किनारों पर घी लगा कर उलट-पुलट कर बादामी रङ्गत का सेंक डाले। इसी तरह सब साने हुए आटे के परामठे बना डाले। सिक जाने पर गरमागरम भोजन करे। इस प्रकार के बनाये परामठे में बहुत ही ज़्यादा परत होते हैं और यह बड़े ही मुलायम तथा मीठे बनते हैं।

(७)

खस्ता परामठे

घर का बढिया पिसा आटा एक सेर, घी एक छटाँक—दोनों को एक मे मसल कर ख़ूब कड़ा दूध से सान डाले। इसके बाद दूध का छींटा दे-देकर उसे मुक्कियों से ख़ूब गूँधे। जब गूँधते-गूँधते आटा पतला अर्थात् मुलायम हो जाय, तब उसमे से एक-एक छटाँक की एक-एक लोई बना, परोथन के सहारे गदेली-बराबर बढाये। फिर उसमें घी लगा कर दो परत कर दे। इसके बाद फिर आधे में घी लगा कर उसे भी दोहरा दे। अब यह चार परत का हो गया। इसे परोथन में लपेट कर बेले। जब कुछ बेल चुके, तब पुनः घी लगाये और चारों तरफ़ से उलट कर गोल लोई बना ले। उपरान्त परोथन में लपेट, रोटी की तरह बेल ले।⊛ बाद को गरम तवे पर थोड़ा-सा

⊛ परामठा तवे की गोलाई से आधा बेलना चाहिए, जिससे उसमें घी लगाने मे सुभीता हो; क्योंकि परामठे में जो घी लगाया जाता है, वह किनारे पर ही लगाया जाता है। किनारे पर लगाने से परामठा फूलता अच्छा है।

घी चुपड कर छोड़ दे। एक मिनट के बाद उलट दे और जो हिस्सा तवे पर सिक गया है, उसे घी से तर कर पुनः तवे पर उलट दे, और इसी तरह दूसरी ओर भी घी से तर कर दे। जब पहला हिस्सा कुछ सिंक जाय, तब दूसरी तरफ़ उलट कर सेंके। जब तक अच्छी तरह से परामठे की बादामी रङ्गत न हो जाय, तब तक बराबर परामठे के किनारे पर थोड़ा-थोडा घी चम्मच आदि से छोड़ता जाय। जब सिंक जाय, तब गरम-गरम भोजन करे।* यह परामठा लुटपुटारी तरकारी, मीठी अचारी, दही आदि से खाने में बडा ही स्वादिष्ट और सोंधा लगता है। इसमें इतने ज़्यादा परत होते हैं कि बूढ़े आदमी बड़े प्रेम से खा सकते हैं।

भरवाँ परामठे

भरवाँ परामठे भी कई चीज़ों के बनते हैं। यह मूँग, उड़द, चने, मोठ और मटर की दाल, होरहा, हरी मटर इत्यादि भर कर बनाये जाते हैं। इस भरवाँ के भी दो भेद हैं—एक कच्ची पीठी भर कर और दूसरे भूनी पीठी भर कर। ये अत्यन्त स्वादिष्ट बनते हैं। इनके बनाने की विधि क्रमशः नीचे दी जाती है:—

आध सेर उड़द की दाल पानी में भिगो कर, जैसे दाल बनाने में धोना बताया गया है, पानी के सहारे छिल्का अलग कर डाले। पीछे सिल पर पीस डाले और उसमें आधी छटाँक धनिया, छः माशे लाल मिर्च, छः माशे ज़ीरा, छः माशे लौंग, तीन माशे दालचीनी,

---

* सादा परामठा तो गरम-गरम ही खाने में अच्छा लगता है, किन्तु ख़स्ता आदि मोयनदार ठण्ढा ही स्वादिष्ट लगता है।

आधी छटाँक अदरक, छः माशे बड़ी इलायची पीस कर मिला दे। दो रत्ती हींग भी पानी में घोल कर मिला दे। * इसके बाद आटा लेकर पहले कड़ा

उड़द के भरवाँ

सान ले। यदि मोयनदार बनाना हो, तो एक सेर आटे † में एक छटाँक घी डाल कर सूखा मसल ले, उपरान्त साने। पीछे पानी का छींटा देकर मुक्की से ख़ूब गूँध कर मुलायम करे। परोथन के सहारे एक छटाँक के अन्दाज़ की लोई लेकर छोटी-सी खोली बनाये, पीछे अन्दाज़ से पीठी लेकर उसी पीठी मे पीसा नमक भी अन्दाज़ से चिपका कर उस खोली मे भरे और चारों तरफ़ से आटा समेट कर मुँह बन्द कर दे। बाद को परोथन लपेट कर धीरे से चिपटा कर चकवा बना कर एवं परोथन लगा कर धीरे-धीरे बेल ले। पीछे घी लगा कर परामठे की तरह तवे पर सेंक ले। चूल्हे में आग तेज़ न होने पाये, नहीं तो भीतर से पीठी कच्ची रह जायगी और परामठा ऊपर जल जायगा। मधुरी आँच से घी का पुचारा किनारों पर देता हुआ बादामी रङ्गत का सेंक ले। बस इसी तरह से सब परामठे बना डाले और गरम-गरम भोजन करे। यह परामठे अत्यन्त स्वादिष्ट बनते हैं। इसे लोग 'बेढ़नी' भी कहते हैं।

---

* कितने आदमी मसाला घी में भून और पीस कर पीठी में मिलाते हैं।

† कितने आदमी आटे के साथ नमक मिला कर सानते हैं, और कितने पीछे से हर एक लोई के साथ अन्दाज़ से मिला लेते हैं।

अाध सेर मूँग की दाल दो घण्टे पहले पानी में भिगो कर पानी से मसल कर धो डाले, पीछे एक कपड़े में बाँध कर लटका

मूँग के भरवाँ

रक्खे। पानी निथर जाने पर उसे सिल पर रगड़ कर पीस डाले। उपरान्त आधी छटाँक धनिया, चार माशे लौंग, छः माशे बड़ी इलायची, चार माशे दालचीनी, एक तोला लालमिर्च, चार माशे सफ़ेद ज़ीरा, चार माशे स्याह ज़ीरा, छः माशे तेजपत्र और दो रत्ती हींग—सबको थोड़े से घी में भून कर पीस डाले और पीठी में मिला कर एक बर्तन में रख कर किसी चीज़ से पीठी को कुछ देर के लिए ढँक दे। इससे पीठी में मसालों की सुगन्धि बस जायगी। तब तक आटे में नमक मिला कर पहले की तरह गूँध कर मुलायम सान डाले। उपरान्त जैसे उड़द की दाल की पीठी भर कर परामठे तवे पर सेंके हैं, उसी तरह मूँग की पीठी भर कर परामठे सेंक ले। यह परामठे उड़द की दाल के परामठे से ज़्यादा स्वादिष्ट बनते हैं।

७

ऊपर बताई रीति से मूँग की दाल भिगो कर धो डाले। पीछे कढ़ाई में एक सेर दाल के लिए एक छटाँक घी छोड़, दो रत्ती नखाव

दूसरी विधि

हींग, एक तोला सफ़ेद ज़ीरा और दो माशे लाल मिर्च का बघार तैयार कर दाल छौंक दे। तीन तोले नमक भी पीस कर डाल दे और किसी चीज़ से ढँक दे। थोड़ी देर में जब दाल गल जाय, तब एक तोला पिसा गरम मसाला और आधी छटाँक अमचूर दाल में छोड़ कर नीचे-ऊपर चला दे; बाद को चूल्हे से उतार ले। अब इसे सिल पर महीन पीस डाले।

इधर घर का आटा सान कर तैयार करे और उड़द की पीठी की तरह इस पीठी को भर कर घी में परामठे सेक ले।

चने की दाल बनाने की विधि प्रथम खण्ड में बताई जा चुकी है, उसी विधि से दाल बना कर दो घण्टे पहले पानी में भिगो दे।

चने के भरवाँ

इसके बाद उसे पानी से निकाल कर या तो सिल पर कच्ची पीसे अथवा मूँग की दाल की तरह छौंक कर पीस ले। इसमें भी हींग, लाल मिर्च और ज़ीरे का बघार दिया जाता है, और ऊपर से पिसा हुआ गरम मसाला और अमचूर मिला कर तब भरने के काम में लाया जाता है। जैसी इच्छा हो वैसी पीठी तैयार करे। उपरान्त आटा सान कर अन्य भरवाँ परामठों की तरह भर कर बेल ले और घी का पुचारा देकर परामठे सेक कर तैयार कर ले।

अच्छे पुष्ट लाल आलू लेकर पानी से अच्छी तरह धो ले, पीछे पतीली में पानी के साथ उबाल डाले। उपरान्त छील कर सिल पर

आलू के भरवाँ

पीस डाले। आधी छटाँक धनिया, एक तोला अमचूर, छः माशे बड़ी इलायची, दो माशे दालचीनी, एक तोला लाल मिर्च, दो रत्ती हींग और ढाई तोले नमक पीस कर मिला ले। इसके बाद मुलायम आटा सान कर छोटी-बड़ी, जैसी इच्छा हो, लोई लेकर आलू अन्दाज़ से भर ले। पीछे तवे पर घी लगा कर मधुरी आँच में सेक ले।

जिस प्रकार से उड़द की दाल के या मूँग तथा चने की दाल के भरवाँ परामठे बनाना बताया गया है, उसी तरह मोठ, लोबिया, मटर, अरहर इत्यादि की दाल के परामठे बनाये जाते हैं। चाहे तो कच्ची दाल को सिल पर पीस कर पीठी बनाये, चाहे दाल को छौंक कर और पीस कर पीठी बनाये। हींग, मिर्च, ज़ीरा, धनिया सभी में पड़ेंगे। गरम मसाला चाहे कच्चा पीस कर मिलाये, चाहे भुना हुआ। हाँ, अमचूर सेर भर पीठी में एक छटाँक छोड़ना चाहिए। पीछे आटे में भर कर, जैसे और सब परामठे घी के सहारे बनाये हैं,* उसी तरह इनको तवे पर सेंक ले। कितने ही लोग पीठी भून कर बनाते हैं और कितने ही कच्ची पीठी के बनाते हैं।

अन्यान्य परामठे

(९)

खस्ता परामठा

घर का पिसा आटा आध सेर, अरवी उबाली हुई एक सेर और अन्दाज़ का नमक लेकर पहले अरवी छील ले। बाद को पीतल की चलनी को उलटी करके उसी पर अरवी दबा-दबा कर चलनी के छेदों से महीन कर डाले, उपरान्त आटे के साथ मिला कर अच्छी तरह गूँध कर तैयार करे। जब तक अच्छी तरह अरवी और आटा मिल न जायँ,

---

* जैसे घी लगा कर परामठे सेंके जाते हैं, उसी तरह तेल लगा कर भी बनाये जाते हैं। यह खाने वाले की रुचि और शक्ति पर निर्भर है। यदि गरम-गरम खाये जायँ, तो घी की अपेक्षा तेल के सिंके परामठे अधिक सोंधे लगते हैं।

तब तक बराबर उसे मसलता रहे। बाद को एक तोला ज़ीरा, एक तोला अजवायन, छः माशे मँगरीला और अन्दाज़ से पिसा नमक उस आटे में मिला ले। अब चूल्हे पर तवा चढ़ा कर गरम करे और जैसे आटे के परामठे चौपरत करके बनाये हैं, उसी तरह इस आटे के भी चौपरत परामठे बेल कर बनाये। उपरान्त तवे पर मधुरी आँच से घी का पुचारा दे-देकर सेंके। इस बात का पूरा ध्यान रखना चाहिए कि यह परामठे इतने ख़स्ते बनते हैं कि उलटने में टुकड़े-टुकड़े हो जाने का डर रहता है, इसलिए बड़ी सावधानी से उलटना चाहिए। हाथ से न उलट कर यदि पलटा या पौना आदि से उलटे जायँ, तो कम टूटेंगे। यह परामठे इतने ख़स्ते बनते हैं कि पाव सेर मोयन देने पर भी इतने ख़स्ते नहीं बन सकते। इसके अतिरिक्त खाने में भी अत्यन्त स्वादिष्ट होते हैं।

❦

जिस प्रकार बेढ़नी (भरवाँ परामठे) बनाई जाती है, उसी तरह से पूरन-पोली (मीठे भरवाँ परामठे) भी बनाई जाती है।

पूरन-पोली

बेढ़नी नमक-मसाला मिला कर बनाई जाती है, पूरन-पोली मीठा और नमक मिला कर बनाई जाती है। बेढ़नी तो सब चीज़ों की बनती है, परन्तु पूरन-पोली दो ही चार चीज़ों की बनाई जाती है। इसके बनाने की विधि यह है कि चने की दाल को पानी में भिगो कर फुला ले, उपरान्त कढ़ाई में हींग-जीरा का बघार तैयार कर छौंक दे। ऊपर से सेर भर दाल में पाव भर अच्छा साफ़ गुड़ और एक तोला आठ माशे नमक छोड़ कर ढँक दे। इधर आटा सान कर तैयार कर ले। जब

दाल ख़ूब अच्छी तरह गल जाय, तब उसे सिल पर महीन पीस डाले। उपरान्त आटे में जितनी भारी लोई हो, उसकी आधी पीठी लेकर भर ले और सावधानी से परोथन लगा कर बेल ले। बाद को तवे पर घी लगा-लगा कर सेंक ले। पूरन-पोली तेल की अच्छी नहीं होती, घी की ही स्वादिष्ट बनती है। इसी तरह सब परामठे भर कर बना डाले। उपरान्त गरम ही गरम खाने के काम में लावे।

मूँग की पूरन-पोली

जिस तरह चने की दाल को छौंक कर बनाया है, उसी तरह मूँग की दाल को पानी में भिगो कर हींग-ज़ीरा के बघार में छौंक ले और गुड़ तथा नमक मिला कर उबाल डाले। फिर सिल पर पीस कर आटे में भर ले और चने की दाल की पूरन-पोली की तरह बेल कर घी के सहारे तवे पर सेंक ले। उपरान्त भोजन करे। यह भी बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

आलू की पूरन-पोली

एक सेर अच्छे पुष्ट आलू लेकर पानी में उबाल डाले, और गल जाने पर छील कर पीतल की चलनी पर दबा-दबा कर महीन कर डाले। पीछे पाव भर अच्छा साफ़ गुड, छः माशे पिसी हुई सोंठ, एक तोला आठ माशे पिसा नमक और छः माशे दरकचरी बडी इला-यची को आलू में सान कर पास रख ले। पीछे घर का अच्छा आटा सान कर तैयार करे और आलू की पीठी भर कर अन्य परामठे की

तरह तवे पर घी लगा कर बादामी रङ्ग का सेंक ले। पीछे गरम ही गरम भोजन के काम में लाये। इस विधि से बनाने पर यह बहुत स्वादिष्ट होती है।

(९)

पूरी

पूरी बनाना प्रायः सभी गृहस्थ तथा ग़रीब-अमीर जानते हैं और वे अपने घर बनाया भी करते हैं। किन्तु भिन्न-भिन्न चीज़ों की तथा स्वादिष्ट पूरी बनाना बहुत कम लोग जानते हैं। इसलिए पूरी बनाने में जिन मुख्य बातों का जानना ज़रूरी है तथा जिन विशेष विधियों से पूरियाँ बनाई जाती हैं, वे ही सब बातें नीचे लिखी जाती हैं:—

पूरी बनाने में यह सभी जानते हैं कि सेर-पसेरी घी का औसत पड़ता है; परन्तु हलवाई लोग अधपई सेर से ज़्यादा घी नहीं ख़र्च करते, और चतुर रसोइये भी सेर-अधपई घी ख़र्च करते हैं। साधारण पूरी बनाने में घी का यही ख़र्च है।

पूरी कई तरह की होती हैं, जैसे—सादी पूरी, लुचुई, मीठी पूरी, नमकीन पूरी, ख़स्ता पूरी आदि। सादी पूरी को छोड़ कर बाक़ी सब पूरियों में घी ज़्यादा ख़र्च होता है। इन पूरियों में सादी पूरी बनाना तो सभी जानते हैं, किन्तु बाकी पूरियों का बनाना सब नहीं जानते; इसलिए उनका बनाना नीचे क्रमशः दिया जाता है।

सादी पूरी में कुछ विशेषता नहीं है। सभी जानते हैं कि आटे को पानी से कड़ा सान कर ख़ूब मला जाता है। पूरी का आटा जितना ज़्यादा मला जायगा, पूरी उतनी ही अच्छी बनेगी। पीछे

कढाई में घी* छोड़ कर गरम करे और पतली-पतली पूरी चारों तरफ़ से एक-सी बेल कर सावधानी के साथ सेंक ले।

मोयनदार पूरी बनाने में सेर भर आटे में एक छटाँक से आध पाव तक घी छोड़ा जा सकता है। अधिक घी भी डाला जा सकता है; किन्तु पूरी टूट जाती है और सेंकने में बड़ी दिक़्क़त उठानी पडती है। पहले आटे में घी छोड, सूखा ही अच्छी तरह मसल डाले। पीछे अन्दाज़ से† पानी देकर ख़ूब कडा आटा सान डाले और छोटी-छोटी एवं पतली पूरी बेल कर तैयार करे। पीछे कढाई में घी गरम कर, सावधानी से सेंक ले। मोयनदार पूरी सेंकने में जल्दी न करे—धीरे-धीरे काम करे, नही तो पूरी सेंकते समय टूट जायगी। मोयनदार पूरी में एक बात और भी विशेष समझने योग्य है। ख़स्ता तथा मोयनदार पूरी सेकने के समय कढाई के नीचे कड़ी आँच न रक्खे, और न एकदम कम ही। आँच बराबर की रख कर पूरी सेकनी चाहिए, नही तो पूरी या तो जल जायगी या कच्ची रह जायगी; दूसरे घी भी ज़्यादा ख़र्च होगा।

मोयनदार पूरी

---

* थोड़े आटे की पूरी बनाने में घी तीन छटाँक-सेर के हिसाब से ख़र्च होता है। जितना ज़्यादा आटा होगा, उतना ही घी कम ख़र्च होगा, क्योंकि थोड़े घी मे एक-एक पूरी सेकने में आती है और ज़्यादा में चार-चार, पाँच-पाँच पूरियाँ सेकी जा सकती हैं।

† कई बार पानी डाल कर आटा सानने से पूरी ख़राब हो

जिस प्रकार मोयनदार पूरी बनाई है, उसी तरह इसे भी बनाये। इसमें अन्तर केवल इतना ही है कि एक सेर मैदा में

ख़स्ता पूरी

पाव भर घी का मोयन दे और थोड़ा-सा नमक या दही का पानी छोड कर अन्दाज़ से एक साथ पानी देकर ख़ूब ठोस कर आटा सान ले। यदि कुछ विचार न हो, तो 'बाई कार्बोनेट ऑफ सोडा' सेर पीछे आधा तोला छोड दे। यह ख़स्ता पूरी बड़ी ही मुलायम और शीघ्र पचने वाली बनेगी। जब आटा सन जाय, तब छोटी-छोटी लोई काट कर बेल ले। पीछे घी कढ़ाई में गरम कर धीरे-धीरे पौने से दबा कर पूरी सेक ले। ठण्ढा होने पर यह जल्दी टूट जाती है, इसलिए उठाते समय सावधानी से उठाये।

लुचुई मैदा की बनाई जाती है, आटे की अच्छी नही बनती। यह देहात में और बङ्गाल में अधिकतर काम-काज में बनाई जाती

लुचुई पूरी

है। यह देखने में सुन्दर मालूम ज़रूर होती है, परन्तु आटे की पूरी की तरह मुलायम और शीघ्र पचने वाली नहीं बनती। इसके बनाने में कोई विशेषता नहीं है। जैसे सादी पूरी बनाई जाती है, उसी तरह मैदा को कड़ा सान कर छोटी-बड़ी, जैसी चाहे, बेल कर सेक ले।

जाती है। इसलिए जहाँ तक बने, अन्दाज़ करके एक साथ ही पानी छोड़ कर आटा सानना चाहिए। मोयनदार में यदि नमक या दही का थोड़ा सा पानी भी छोड़ा जाय तो पूरी अच्छी और नरम बनेगी।

नमकीन खस्ता

आटा सवा सेर, घी पाँच छटाँक, नमक दो तोले छः माशे, ज़ीरा सफ़ेद छः माशे, अजवायन छः माशे लेकर नमक पीस डाले, उपरान्त घी, ज़ीरा, अजवायन आटे में डाल कर दोनों हाथों से मसल-मसल कर ख़ूब मिलाये और अन्दाज़ से पानी अथवा दूध से ख़ूब कड़ा सान ले और मसले। जब अच्छी तरह से मसल चुके, तब छोटी-छोटी लोई तोड़ कर पतली-पतली बेल, घी में ख़स्ता पूरी की तरह सेंक ले। यह खाने में बहुत स्वादिष्ट होती है।

नौगरी पूरी

अव्वल नम्बर का बढ़िया मैदा पाँच सेर, घी डेढ़ सेर और नमक डेढ़ छटाँक पीस कर तीनों चीज़ों को एक में ख़ूब मसल डाले। जब एकदिल हो जाय, तब अन्दाज़ से पानी और दही का पानी छोड़, ख़ूब अच्छी तरह मसल कर सान डाले। पीछे एक तोला अजवायन आटे में सान कर छोटी-छोटी पूरी बेल कर घी में मधुरी आँच से सेंक ले।

राधावल्लभी पूरी

जिस प्रकार और सब पूरियाँ बनाई गई हैं, उसी प्रकार इसे भी बनाये। इसमें अन्तर केवल इतना ही है कि एक सेर मैदा में एक छटाँक घी का मोयन लगता है। उपरान्त ख़ूब कड़ा आटा सान कर उसकी पूरी में मटर की दाल की पीठी घी में भून कर भर ले। पीछे ख़ूब बड़ी-बड़ी थाली की तरह बना कर ज़्यादा घी मे एक-एक पूरी सावधानी से सेंक कर निकाल ले।

कितने ही आदमी इसमें सौंफ़ और पोस्त के दाने भी मिलाते हैं। पूरब में विवाह, मूँडन आदि उत्सवों में राधावल्लभी पूरी ज़्यादा बनाते हैं। वयना आदि मे यह बाँटी जाती है। बेल चुकने पर इसकी अमठ (किनारा) गोंठ दिया करते हैं और मधुरी आँच से सेंक कर बादामी पूरी बनाते है। यह पूरी यदि इस विधि से बनाई जाय तो बहुत स्वादिष्ट होती है।

मीठी पूरी

आटा एक सेर, घी पाव भर, गुड़ पाव भर, सौंफ एक तोला लेकर पहले गुड को पानी में घोल कर शर्बत बना ले, उपरान्त आटे में एक छटाँक घी का मोयन देकर शर्बत से कड़ा सान कर ख़ूब मसले। जब आटे की कनी भर जाय, तब सौंफ़ मिला दे और घी मे अन्य पूरी की तरह बेल कर मधुरी आँच से सेंक ले।

दूसरी विधि

अच्छा मैदा एक सेर, घी डेढ़ पाव, मिश्री एक पाव, जावित्री दो माशे, गोल मिर्च एक तोला, बड़ी इलायची एक तोला, बादाम एक छटाँक और लौंग दो माशे लेकर पहले घी -को छोड़, बाक़ी सब मसालों को सिल पर ख़ूब महीन पीस डाले। पीछे एक छटांक घी का मोयन देकर दही के पानी और पानी से अथवा दूध से आटे को सान कर मुलायम करे, बाद को आधी-आधी छटाँक की लोई काट कर उसके भीतर वही पिसा हुआ मसाला भरे। भरते समय मसाले में अन्दाज़ से घी मिला ले। पीछे सावधानी के साथ धीरे-धीरे बेल कर मधुरी

आँच से पूरी तल ले। इस पूरी को 'माधुरी' या 'मधुपुरी' भी कहते हैं। यह दूध के साथ खाने में बडी स्वादिष्ट लगती है।

कचौरी का दूसरा नाम ठुमुकी भी है। कचौरी भी अनेक प्रकार से कितनी ही चीज़ों की पीठी भर कर बनाई जाती है। मूँग, उड़द, चना, मोठ, मटर, आलू, शाक, मेवा आदि की पीठी बना कर आटे में भर कर रख लेते हैं। उपरान्त कढाई में घी गरम कर उसे दो प्रकार से बनाते हैं—एक तो चकला-बेलन पर बेल कर और दूसरी बिना बेले ही हाथ से दबा कर। बेली हुई को कचौरी कहते हैं और जो गदेली से दबा कर बनाते हैं, उसे ठुमुकी कहते हैं। बेली हुई से ठुमुकी कुछ अधिक स्वादिष्ट एवं सोंधी बनती है। अब नीचे क्रमशः उनके बनाने की विधि लिखी जाती है :—

कचौरी या ठुमुकी

कचौरी बनाने के दो घण्टे पहले उड़द की दाल को सूप से फटक-बीन कर पानी में भिगो दे और फूलने दे। तब तक आटे को चलनी से चाल कर सेर पीछे एक छटाँक घी का मोयन देकर मसल डाले और दो तोले पिसा नमक छोड, पानी से पहले कुछ कडा साने। जब आटा लुड़िया चुके, तब पानी का पुचारा अथवा दही के पानी का पुचारा देकर मुक्कियों से खूब गूँधे। गूँधते-गूँधते जब आटे की कनी गल जाय, और आटे में लोच और मुलायमियत आ जाय, तब इसे थाली में फैला कर छोड़ दे। अब दाल में हाथ लगाये। दाल जब

उड़द की कचौरी

फूल जाय तब दोनों हाथों से हलके-हलके मसले और पानी के सहारे जो मसलने से भूसी अलग हो गई है, उसे धोता जाय। जैसे धोई उड़द की दाल में दाल धोना बताया गया है, उसी तरह धोकर दाल से भूसी अलग कर ले। पीछे एक चौड़े बर्तन में रख कर उसे ढालू बना कर रख दे, जिससे दाल का पानी निथर जाय। इसके बाद सिल पर ख़ूब महीन पीस डाले। पीठी पीस चुकने पर उसमें यदि दाल एक सेर हो तो धनिया एक छटाँक, लाल मिर्च छः माशे, स्याह मिर्च एक तोला, बड़ी इलायची एक तोला, लौंग आठ माशे, दालचीनी एक तोला, स्याह ज़ीरा छः माशे, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, सौफ़ डेढ तोले, हींग एक माशा और अदरक दो तोले—इन मसालों में से हींग और अदरक को छोड़ कर सब घी में भून डाले। पीछे सिल पर महीन पीस कर पीठी में मिला दे। अदरक को महीन कतर कर पीठी में छोड़ दे। हीग को पानी में घोल कर या तो अलग रख ले और पीठी भरते समय अँगुलियों में लगा लिया करे, या पीठी में ही मिला दे—जैसा सुभीता हो वैसा करे। सब मसाला और पीठी एक बार अच्छी तरह मिला दे। अब यदि पीठी कच्ची भरनी है, तो तैयार हो गई। बस लोई में भर कर कचौरी बना ले। यदि भूनी पीठी भरनी है, तो पहले हींग पीठी मे न मिलाये, न पानी में घोले। कढाई में एक छटाँक घी गरम कर उसमें हींग भूने। जब भुन जाय तब पलटे से उसे चूर कर घी में मिला दे। ऊपर से पीठी छौंक कर पलटे से चला-चला कर ख़ूब भूने। जब पीठी सुर्ख़ पड़ जाय और सुगन्धि से पाक-शाला महक उठे, तब चूल्हे से उतार कर ठण्ढी कर ले। बाद को

भरने के काम में लाये।* अब उस फैलाये हुए आटे को समेट कर एक बार पुनः अच्छी तरह मसल कर पास रख ले और दो-दो रुपये भर की लोई तोड़, उसमें एक-एक रुपये भर की पीठी भर कर तैयार करे। उपरान्त कड़ाई में ज़्यादा घी छोड़, गरम करे और भरी हुई लोई को या तो बेल कर छोड़े या हाथ से दबा कर ठुमुकी बना कर छोड़ता जाय। ठुमकी को तो छोड़े नहीं। हाँ, बेली हुई कचौरी घी में छोड़े और जैसे ही वह सिंक कर घी के ऊपर उतरा आये, वैसे ही छोटे पौने से घी से निकाल कर बड़े पौने पर, जो कड़ाई पर एक तरफ़ रक्खा रहता है, रक्खे। जब आठ-दस कचौरी इसी तरह सिंक कर इकट्ठी हो जायँ, तब उन्हें बड़े पौने से उलट कर घी में एक साथ छोड़ दे, और छोटे पौने से हर एक कचौरी पर घी उलीचता रहे। ऐसा करने से कचौरी फूल कर डिब्बे की तरह हो जायँगी। बस, इसी तरह सब आटे की कचौरी बना डाले। ठुमुकी को बनाने में अलग न निकाले। कड़ाई में जितना घी हो, उतनी ठुमुकी एक साथ छोड़ कर मधुरी आँच से सिंकने दे। बीच-बीच में छोटे पौने से उन्हें नीचे-ऊपर चला कर बादामी रङ्गत की सेंक ले।

(७)

जिस प्रकार उड़द की दाल पानी में भिगो कर धोई है, उसी

---

* कितने लोग भूनी पीठी में अमचूर डालते हैं। अमचूर डालने से वास्तव में कचौरी विशेष स्वादिष्ट होती है। यदि इच्छा हो, तो एक सेर दाल में एक छटाँक अमचूर छोड़ कर पीठी भून डाले, उपरान्त आटे में भर ले।

प्रकार मूँग की दाल को पानी में भिगो कर धो डाले। उपरान्त

मूँग की कचौरी

एक कपड़े मे बाँध कर, कुछ देर लटका कर छोड़ दे। जब उसका पानी बिलकुल निथर जाय, तब सिल पर महीन पीस डाले। पीछे जो मसाला उड़द की दाल मे डाला है, वही मसाला इसमें भी पीस कर मिला ले और आटे को अच्छी तरह ऊपर बताई रीति से मोयन देकर गूँध डाले और पीठी भर कर कचौरी वेल ले, उपरान्त घी में सेंक ले।

❦

मोठ की कचौरी

जिस तरह मूँग की दाल की पीठी बना कर कचौरी बनाई है, उसी तरह मोठ की दाल धो-पीस कर तथा सब मसाला मिला कर और आटा सान कर कचौरी सेंक ले। यह कचौरी बहुत स्वादिष्ट बनती है।

❦

चने की कचौर

दो घण्टे पहले चने की दाल को पानी में भिगो दे, उपरान्त हींग-ज़ीरे का वघार तैयार कर दाल को छौंक दे। ऊपर से आध सेर दाल में एक तोला कच्चा गरम मसाला पीस कर छोड़ दे। नमक अन्दाज़ से डाल, ढँक कर पकाये। जब दाल अच्छी तरह गल जाय, तब सिल पर महीन पीस, पीठी बना ले और उपरान्त उड़द की कचौरी की तरह मोयनदार आटे मे भर कर घी में सेंक ले।

❦

चने की सूखी दाल को घी में अकोर कर थोड़े से पानी में

उबाल डाले। पीछे उसका पानी निथार कर सिल पर दरकचरी पीस डाले। उपरान्त उसे एक छटाँक घी में हींग-ज़ीरे का बघार तैयार कर छौंक दे। जब वह अधभुँजी हो जाय, तब उसमें पाव भर मीठा दही लाकर छोड़ दे और पलटे से चला-चला कर भूने। जब दही सूख जाय तब दालचीनी चार माशे, बड़ी इलायची एक तोला, लौंग चार माशे, अदरक दो तोले और नमक अन्दाज़ से छोड़ दे और नीचे-ऊपर चला कर उतार ले। इसके बाद अन्य कचौरी की तरह मोयनदार आटे में भर कर घी में कचौरी सेंक ले। यह कचौरी खाने में अत्यन्त स्वादिष्ट लगती है।

दूसरी विधि

अच्छे पुष्ट आलू को पानी में उबाल ले। बाद को छील कर मसल डाले। यदि सिल पर पीस डाला जाय तो और अच्छा हो; क्योंकि हाथ से मसलने पर आलू में छोटी-छोटी गाँठें रह जाती हैं। इसके बाद कढाई में एक छटॉक घी छोड़ कर दो रत्ती हींग और छः माशे ज़ीरा और दो मिर्च का बघार तैयार कर छौंक दे। ऊपर से एक तोला पिसा और भुना गरम मसाला और एक छटाँक अमचूर मिला कर उतार ले। पीछे आटे को एक छटाँक घी का मोयन देकर मसल ले और दो तोले पिसा नमक मिला, पानी से सान डाले और अच्छी तरह मसल कर अन्य कचौरियों की तरह आलू की पीठी भर कर घी में सेंक ले। आलू की कचौरी बड़ी स्वादिष्ट और मुलायम बनती है।

आलू की कचौरी

जैसे आलू की कचौरी बनाई जाती है, उसी तरह आलू-मटर की भी कचौरी बनाई जाती है। आलू और मटर की छीमी के दाने को हींग, ज़ीरा और लाल मिर्च के बघार में छौंक ले, ऊपर से गरम मसाला एक तोला और एक छटाँक अमचूर डाल ले तथा अन्दाज़ का नमक छोड़, ढँक दे। जब मटर-आलू गल जायँ, तब सिल पर पीस कर पीठी बना ले। उपरान्त ऊपर बताई रीति से आटे को मोयन देकर सान डाले और आलू की कचौरी की तरह आटे में पीठी भर कर घी में बादामी रङ्गत की सेंक ले, और खाने वाले को गरम ही गरम खिलाये।

दूसरी विधि

(७)

मैदा चार सेर, घी एक सेर, नमक पाव भर, दूध एक सेर, दही का पानी जितना पड़े, लेकर पहले नमक पीस मैदा में मिला दे। बाद को सब घी मैदा में दोनों हाथों से मसल कर मिला दे। यही मोयन* है। उपरान्त सब दूध छोड़ कर मैदा साने। पीछे दही का पानी थोड़ा-थोड़ा लगा कर मैदा को ख़ूब ही मसल कर मुलायम करे। ख़स्ता

ख़स्ता कचौरी

* कितने ही आदमी मैदा में मोयन तिल के तेल का देते हैं, अर्थात् आधा तेल और आधा घी मिला कर मोयन देते हैं, जिसमें कम घी लगे। परन्तु जो स्वाद घी के मोयन का होता है, वह तिल्ली के तेल का नहीं होता। हलवाई लोग किफ़ायतशारी के लिए तिल्ली के तेल का ही मोयन ज़्यादा देते हैं। तिल्ली का तेल ताज़ा होना चाहिए।

कचौरी का आटा ऐसा मुलायम होना चाहिए, जैसा कि हाथ की रोटी का आटा होता है। आटा सान चुकने पर एक कपड़ा भिगो कर ऊपर से आटा ढँक कर रख दे। पीछे उड़द की दाल की महीन पिसी पीठी सवा सेर ले और धनिया एक छटाँक, इलायची दो तोले, गोल मिर्च आधी छटाँक, लौंग एक तोला, लाल मिर्च आधी छटाँक, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, स्याह ज़ीरा सवा तोले, दालचीनी छः माशे, हींग एक माशा, अनारदाना एक छटाँक अथवा अम-चूर एक छटाँक और अदरक आध पाव संग्रह करे। हींग को छोड़ कर सब मसाले पीस कर पीठी में मिला दे। उपरान्त कढ़ाई में पाँच छटाँक घी छोड़, और हींग का बघार देकर पीठी छौंक दे तथा पलटे से चला-चला कर ख़ूब भूने। जब पीठी भूनते-भूनते सुर्ख़ पड़ जाय, तब उसे एक बर्तन में रख ले। अब उस सने हुए मैदा में से दो-दो रुपये भर की लोई तोड़-तोड़, गोली बनाये और आध तोला के अन्दाज़ से भुनी पीठी भर कर चारों तरफ़ से मैदा को समेट, पीठी को ढँक दे। उपरान्त गदेली से दबा कर चपटी बाटी की तरह बना कर बीच में अँगूठे से दबा कर गढ़ा कर दे। बाद को कढ़ाई में ज़्यादा घी छोड़ कर गरम करे। जब घी कड़कड़ा कर गरम हो जाय, तब उसमें वह भरी हुई कचौरी छोड़ दे और मधुरी आँच से बादामी रङ्गत की सेक कर तैयार कर ले। यह कचौरी बहुत स्वादिष्ट होती तथा ज़्यादा दिन तक रह सकती है।

इसी तरह मूँग की दाल की पीठी भून कर उसकी भी ख़स्ता कचौरी बनाई जाती है।

वथुआ की कचौरी

एक सेर हरा वथुआ का शाक लेकर उसे साफ़ करके बीन डाले। पीछे कई पानी से अच्छी तरह धोकर पानी में उवाल डाले। जब शाक गल जाय, तब उसे ठण्ढा करके दोनों हाथों से दवा कर पानी निचोड कर फेंक दे, और सिल पर महीन पीस डाले। पीछे कढ़ाई में आध पाव घी छोड़, दो रत्ती हींग और एक तोला लाल मिर्च का वघार तैयार कर वथुवा छौंक दे, और ख़ूव अच्छी तरह से भून डाले। एक तोला अमचूर मिला कर किसी वर्तन में निकाल ले। अव आटे में मोयन, जैसा देना हो (कम-ज़्यादा), देकर सान डाले और अन्य कचौरी की तरह चकला-वेलन पर पतली-पतली वेल कर घी में ख़ूव खर-खर सेंक ले। इसके वाद खाने के काम में लाये। यह वहुत स्वादिष्ट होती है।

सत्तू की कचौरी

अच्छा वढ़िया घर का वनाया हुआ चने का सत्तू आध सेर, घी पाव भर, अच्छी तलाव हींग दो रत्ती, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, लाल मिर्च छः माशे, अमचूर एक तोला लेकर सव मसाले को थोड़े से घी में भून कर पीस डाले और सत्तू में मिला दे। ऊपर से अमचूर और सव घी भी गरम करके मिला ले। उपरान्त दोनों हाथों से मसल कर एकदिल कर डाले और मीठे दही से उसे सान ले। अव आटे में जैसा चाहे (कम-ज़्यादा), मोयन देकर मुलायम अर्थात् हाथ की रोटी के आटे की तरह गूँध कर छोटी-छोटी लोई वना, अन्दाज़ से सत्तू भर कर ढुमुकी वना ले या चकला-वेलन से सावधानी से

बेल डाले। पीछे घी में मधुरी आँच से सेंके। जब बादामी रङ्ग की सिक जाय, तब निकाल कर रख ले। यह कचौरी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। इसके सेंकने में सावधानी रक्खे; कहीं जल न जाय।

नवम् अध्याय

पकवानादि-प्रकरण

मारे यहाँ जितने पकवान आदि बनाये जाते हैं, उतने शायद अन्य किसी जाति तथा देश में न बनते होंगे। हमारे देश में उत्सवों पर नाना प्रकार के पकवान बनाये जाते हैं, उन सबके बनाने की प्रणाली आचार्यों ने सविस्तार पाक-शास्त्र में उल्लेख की है। उन्हीं पकवानों के बनाने की विधि, यथासम्भव हम अपने पाठकों की भेंट करते हैं। पकवान बनाने में घी का अधिक ख़र्च पड़ता है, इसलिए पकवान बनाने में दो-चार बातों पर विशेष ध्यान रखना आवश्यक है। इनके जानने से परिमित व्यय से अधिक ख़र्च नहीं होता। अब क्रमशः उन्हीं को नीचे लिखा जाता है :—

ज्ञातव्य बातें

पकवानादि बनाने में जितनी वस्तु व्यवहार में आवें; जैसे—घी, आटा, मैदा, बेसन, सूजी, चीनी, गुड़, मसाला आदि; वह सब ताज़ी और साफ़ होनी चाहिए। उनमें जो मोयन अथवा ख़मीर दिया जाय, वह भी क़ायदे से और परिमाण से दिया जाय; क्योंकि पकवान आदि रोज़ नहीं

बनाये जाते, एक दिन बनाये जाते हैं और कितने ही दिन तक व्यवहार में लाये जाते हैं। इसलिए यदि आटा, मैदा आदि अधिक दिन के पिसे होंगे, तो उनके बने पदार्थ कड़ुवाने लगेंगे। इसलिए ताज़ा पिसा ही आटा वग़ैरह व्यवहार में लाना चाहिए। ताज़े सामान से एक तो पदार्थ अच्छे बनते हैं, दूसरे उनमें घी अधिक नहीं लगता। एक बात और ध्यान में रक्खे कि महीन आटा या मैदा में ज़्यादा घी लगता है और मोटे में कम ख़र्च पड़ता है। दूसरी बात यह ध्यान में रक्खे कि आटा आदि पानी या दूध से ख़ूब मन लगा कर अच्छी तरह मसल-मसल कर साने जायँ। जितना ही ज़्यादा वे मसले जायँगे, उतना ही अच्छा पदार्थ बनेगा और कम ख़र्च पड़ेगा। तीसरी बात यह है कि कढ़ाई के नीचे आग बराबर की रक्खे—कम-ज़्यादा होने से घी अधिक लगेगा। अतएव इन सब बातों पर ध्यान रख कर पकवान बनाये।

(१)

अच्छा ताज़ा पिसा गेहूँ का आटा एक सेर, घी पाव भर, नमक एक तोला आठ माशे, मँगरीला एक तोला, सफ़ेद ज़ीरा छः माशे

सादी नमकीन

लेकर पहले आटे में सब घी छोड़ कर मसल डाले। पीछे नमक पीस कर मिला दे। मँगरीला और ज़ीरा भी मिला ले। उपरान्त गुनगुने पानी से आटा अत्यन्त कड़ा साने और उसे इतना मसले कि अच्छी तरह लोच आ जाय। अब दो-दो रुपये भर की लोई बना कर चकला-बेलन से छोटी-छोटी टिकिया बेल कर रखता जाय। जब सब आटे की टिकियाँ बन जायँ, तब कढ़ाई में अन्दाज़ से घी छोड़ कर गरम

करे। पीछे पूरी की तरह तल कर निकाल ले। बस, सादी नमकीन बन गई। इसे 'सादी टिकियाँ' भी कहते हैं।

(७)

तिल-पूरी

घर का पिसा आटा एक सेर, घी तीन छटाँक, नमक डेढ तोला, ज़ीरा छः माशे लेकर पहले आटे मे घी और पिसा नमक मिला कर अच्छी तरह दोनों हाथों से मसल-मसल कर उसे एकदिल कर डाले। पीछे गुनगुना पानी ऐसा अन्दाज़ करके छोड़े कि न तो वह ज़्यादा हो और न कम; बाद में सान कर पहले की तरह ख़ूब ही मसले। जब आटे की कनी मसलते-मसलते गल जाय, तब तीन-तीन रुपए भर की लोई तोड़ कर गोल बना ले और साफ़ किये हुए काले तिल अपने पास रख ले तथा उन लोइयों में परोथन के बदले लपेट कर चकला-बेलन पर दबा कर बेल डाले, उपरान्त कुछ देर तक हवा में सूखने दे। बाद को घी में सेक ले। यह तिल-पूरी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

(७)

नमकीन सेव

अच्छा बढ़िया एक नम्बर का मैदा एक सेर, घी पाव भर, नमक डेढ तोला, मँगरीला एक छटाँक, दही का पानी आध सेर लेकर पहले मैदा में घी छोड कर मसल डाले। एकदिल हो जाने पर दही के पानी से साने। यदि पानी कुछ कम पड़े तो सादा पानी मिला ले। यह आटा बहुत कड़ा न रहे। उपरान्त ख़ूब मसल-मसल कर लोचदार बनाये। पीछे नमक पीस कर मिला ले और मँगरीला छोड़ कर मैदा में मसल डाले और चकला-बेलन से गेहूँ की मुटाई के बराबर मोटी

पूरी बेल डाले, और चाक़ू से जौ के बराबर लम्बी-चौड़ी कतारें काट डाले। उपरान्त कढाई में घी चढ़ा कर कडकडाये और मधुरी आँच से तल-तल कर निकाल ले। आँच ज़्यादा न होने पावे। जब अच्छी तरह ठण्ढी हो जायँ, तब भोजन के काम में लाये। यह बहुत स्वादिष्ट होती हैं।

नमकीन परतई

अव्वल दर्जे का मैदा दो सेर, घी आध सेर, नमक तीन तोले, ज़ीरा सफ़ेद एक तोला, अजवायन छः माशे और मँगरीला छः माशे लेकर जैसे ऊपर मोयन देना बताया गया है, घी का मोयन देकर पिसा हुआ नमक, ज़ीरा, अजवायन एवं मँगरीला मिला कर गरम पानी से आटा सान डाले। जैसे चकला-बेलन की रोटी का आटा मुलायम रहता है, उसी तरह मसल-मसल कर तैयार करे। पीछे एक-एक छटाँक की लोई तोड़ कर बेले और परामठे की तरह घी लगा कर दुहरा, पुनः घी लगा कर चौपरत कर डाले। इसी तरह सब मैदा के परामठे चौपरत बना कर तैयार करके हवा में फैला दे। अब कढाई में घी गरम कर, उन परामठों को सावधानी से सेंक ले। उनके परत खुलने न पाएँ। उलटते समय चिमटा से पकड़ कर उलटे जायँ। जब वे बादामी रङ्गत के सिक जायँ, तब घी से निकाल, हवा में फैला कर कुछ देर रख दे और पीछे खाने के काम में लाये।

चने का ताज़ा बेसन एक सेर, घी एक छटाँक, नमक दो तोले

और सफ़ेद ज़ीरा एक तोला लेकर सबको एक में मिला कर पानी से कड़ा सान डाले। पीछे ख़ूब मसल-मसल कर लोचदार बना कर परोथन के सहारे पतली-पतली रोटी की तरह बेल कर घी में पूरी की तरह तल डाले। ठण्डा होने पर खाने के काम में लाये।

बेसनी

बेसन एक सेर लेकर दो तोले नमक और एक तोला लाल मिर्च पीस कर मिला दे और बाद को पानी से हाथ की रोटी की तरह बेसन को सान डाले। अब एक पौना ले—महीन-मोटे, जैसे सेव बनाने हों, वैसे ही छेदों का पौना (झझा) होना चाहिए। कढ़ाई में घी गरम करे। पीछे कढ़ाई पर एक चौखटा रख कर उसी पर झझा रक्खे और बेसन का लोंदा पौने पर रख कर गदेली के सहारे दबा-दबा कर बेसन छेदों द्वारा घी में गिराये। ऐसा करने पर छेदों से लम्बी-लम्बी बेसन की डोरियाँ घी में गिरेंगी और सेव बन जायँगे। जब वह सिक जायँ, तब निकाल कर रख ले।

सेव

एक सेर बेसन में दो तोले नमक और एक तोला लाल मिर्च पीस कर मिला ले और पकौड़ी के बेसन की तरह ख़ूब पतला फेंट डाले, नहीं तो बूँदियाँ अच्छी नहीं बनेंगी, पीछे कढ़ाई में घी देकर पौने को उसी चौखटे पर रक्खे। बाद में पतला बेसन छोड़ता जाय और एक

नमकीन बूँदियाँ

हाथ से पौने को पटके, बूँदियाँ झड़ जायँगी। बाद को तल कर निकाल ले।

(७)

दालमोठ कई तरह की बनाई जाती है; किन्तु उनका मसाला, जोकि उनमें पड़ता है, प्रायः एक ही सा होता है, जिसे हम यहाँ पहले लिख कर तब दालमोठ बनाना लिखेंगे।

दालमोठ

एक सेर दालमोठ के लिए नमक तीन तोले, काली मिर्च आधी छटाँक, लाल मिर्च दो तोले, सफ़ेद ज़ीरा डेढ़ तोले, स्याह ज़ीरा एक तोला, राई आधी छटाँक, हींग चार रत्ती* और अमचूर बढ़िया डेढ़ छटाँक लेकर इन मसालों को घी में भून कर महीन काजल की तरह पीस डाले। साथ ही नमक भी पीस ले और किसी बर्तन में रख ले। जब दालमोठ बनाये अथवा चबेना भरसाईं में भुनाये, तो यह मसाला छोड़ ले। चबेना या दालमोठ का स्वाद अपूर्व हो जायगा।

(८)

बड़ी-बड़ी मूँग की दाल सूप से फिरा कर पानी में भिगो दे। फूल जाने पर धोई-दाल की तरह मसल कर धो डाले, एक भी छिलका न रहने पाये। इसके बाद कपड़े पर फैला दे, जिससे उसका सब पानी निथर जाय। बाँस की डौरी में भी रखने से पानी निथर जाता है,

मूँग की दालमोठ

---

* कितने लोग दालमोठ के मसाले में हींग नहीं छोड़ते। यह खाने वाले की इच्छा पर है। यदि हींग छोड़ी जाय, तो दालमोठ का स्वाद और अधिक बढ़ जायगा।

किन्तु कपड़े पर जल्दी पानी निथरता है। अब कढाई में घी गरम करे। यह घी अच्छी तरह गरम रहना चाहिए, नहीं तो दालमोठ अच्छी न बनेगी। जब घी से धुआँ निकलने लगे, तब उस दाल को फैलाता हुआ कढाई में छोड़े और पौंने आदि से चला दे। सिक जाने पर निकाल ले। बाद को मसाला मिला ले। चना, मोठ आदि की दाल की दालमोठ भी मूँग की दाल की तरह बनती है, और वही मसाला काम में आता है।

(१)

खड़ी मूँग

पहले सूप से बड़ी-बड़ी मूँग हिलोर कर पानी में भिगो दे। जिस बर्तन में मूँग को भिगोये, वह चौड़े मुँह का होना चाहिए। उसमें मूँग से १२-१४ अङ्गुल ऊँचा पानी रक्खे। चौबीस घण्टे के बाद पहला पानी फेंक दे और दूसरे पानी से ज़रा हलके हाथ से मसल कर धो डाले और दौरी में रख दे। तीसरे दिन जब कि मूँग में ज़रा-ज़रा अँखुआ निकल आवें, तब कढाई में घी छोड़, ख़ूब गरम करे। धुआँ निकलने पर फैलाता हुआ छोड़ दे। जब तल जायँ, तब पौने से निकाल कर उपरोक्त मसाला मिला ले।

साबित चना, मटर, मोथी, लोबिया आदि, जिसकी दालमोठ बनानी हो, खड़ी मूँग की दालमोठ की तरह पानी में फुला कर घी में तल ले। बाद को मसाला मिला कर काम में लाये। यह बहुत स्वादिष्ट और पुष्टिकर है।

(१)

दालमोठ के साथ महीन सेव भी रहते हैं। यह सेव मैदा के

होते हैं। मैदा को रङ्गीन बना कर सेव मशीन से बनाते हैं। यह

रङ्गीन मैदा

मशीन, लकड़ी और लोहे या पीतल की होती है। हलवाइयों के यहाँ प्रायः इसका प्रयोग होता है। मैदा को जिस विधि से रङ्गीन बनाते हैं, वह नीचे लिखी जाती है :—

बादामी रङ्ग—नींबू के रस में केशर पीस कर मैदा में मिलाने से बादामी रङ्गत होगी।

लाल रङ्ग—कई चीज़ों से बनाया जाता है। लाल रङ्ग के साग को आध सेर लेकर पीस डाले। पीछे घी में उस टिकिया को जला कर उस घी में मैदा पकाने से लाल रङ्ग होगा या लटकन के फूल को घी में पकाने से लाल रङ्ग होगा। सिंगरफ़ को पानी में पीस कर मैदा सानने से लाल रङ्ग होगा।

हरा रङ्ग—सोवा के साग के रस में मैदा सानने से हरा रङ्ग होगा। पोदीने के रस से भी हरा रङ्ग होता है। पालक के साग की टिकिया घी में भून कर भी हरा रङ्ग बनाया जा सकता है।

सुरमई रङ्ग—सुपारी जला कर उसमें बराबर की केशर मिला कर रँगने से सुरमई रङ्ग होगा।

ऊदा रङ्ग—अनारदाना के गरम किये अर्क में लोहा लाल करके बुझा ले और उसमें मैदा सान ले; बस ऊदा रङ्ग हो जायगा।

स्याह रङ्ग—सुपारी जला कर मिलाने से स्याह रङ्गत होगी।

पीला रङ्ग—केशर को पानी में पीस कर मिलाने से पीला रङ्ग होगा।

गुलाबी रङ्ग—केशर में सिगरफ़ मिला कर रँगने से गुलाबी रङ्गत होगी।

नमकीन शकरपारे

एक सेर मैदा में पाव भर घी का मोयन देकर दो तोले पिसा नमक, एक तोला अजवायन और एक तोला मँगरीला मिला कर पानी से कड़ा सान डाले। पीछे बेल कर चाक़ू से चौकोने शकरपारे कतर कर घी में तल ले और तल जाने पर निकाल कर हवा लगने दे। यह बहुत ही ख़स्ता और स्वादिष्ट बनता है।

मट्ठी बनाना

उपरोक्त विधि से एक सेर मैदा में पाव भर घी का मोयन देकर मसल डाले और दो तोले पिसा नमक मिला कर पानी से कड़ा सान कर रख ले। बाद को घी गरम कर उस मैदा में से दो-दो रुपये भर की लोई लेकर पेड़े की तरह हाथ से दबा कर कड़ाई में छोड़ता जाय, बादामी रङ्गत की सिंक जाने पर निकाल ले।

केशरिया टिकिया

उड़द का आटा एक छटाँक, धोये और पिसे हुए तिल एक छटाँक और घी एक छटाँक—इन तीनों को एक में मिला कर पानी द्वारा कुछ पतला फेंटे। जब झाग देने लगे, तब उसमें एक तोला ज़ीरा और एक तोला अधकचरी गोल मिर्च थोड़े घी के साथ मिला कर फेंट

दे। घी मैदा के मोयन के बराबर और पानी एक पाव रहना चाहिए। बाद को एक सेर मैदा में सबको मिला कर साने। पीछे एक छटाँक घी में चार माशे केशर घोंट कर मिला दे और पानी का छींटा दे-देकर कड़ा सान डाले। उपरान्त रोटी की तरह कुछ मोटा बेल कर चाकू से लम्बे-लम्बे टुकड़े कतर, घी में सेक ले। ठण्ढी होने पर काम में लाये।

अदरक की मट्ठी

एक पाव उड़द के आटे में पाव भर घी मिला कर मसल डाले। पीछे एक छटाँक अदरक का रस मिला कर फेंटे और मैदा में मिला कर कड़ा सान डाले। अब चकला-बेलन से बेल कर गोल-गोल टिकिया बना कर घी में तल डाले। टिकिया बनाने के पहले दो तोला पिसा नमक, एक तोला दरकचरी काली मिर्च मिला ले। यदि इसे रङ्गीन बनाना हो, तो केशर आदि का रङ्ग देकर रङ्गीन बना ले। रङ्ग मैदा में मिलाना चाहिए।

कचरी

कचरी भी एक अपूर्व स्वादिष्ट पदार्थ है। यह व्यञ्जन चित्त को एकदम प्रसन्न कर देता है। दिल्ली की कचरी छिली और कतरी हुई सब शहरों में मिलती है। उसके बनाने की विधि यह है कि कढ़ाई में थोड़ा सा घी छोड़ कर कचरियाँ डाल दे और कपड़े से चला-चला कर ख़ूब भूने। जब कचरी अच्छी तरह भुन कर सुर्ख़ पड़ जायँ, तब करछुल से थोड़ा-थोड़ा घी छोड़ता जाय। ज्यों-ज्यों घी पड़ेगा, त्यों-त्यों कचरियाँ फूलती

जायँगी। जब कचरी फूल जायँ, तब नमक-मिर्च और अमचूर छोड़ कर अथवा दालमोठ का मसाला छोड़ कर भोजन के काम में लाये। कितने ही लोग अधिक घी में कचरी पूरी की तरह तलते हैं, किन्तु यह कचरी अच्छी स्वादिष्ट नहीं बनती। यदि बाज़ार में कचरी न मिले, तो कार्तिक मास में अधपका पेठा लेकर चाक़ू से छील डाले और पतले-पतले टुकड़े करके धूप में सुखा ले। कितने ही लोग पेठा छील कर पतले-पतले टुकड़े बना कर मठे में दो-तीन दिन तक भिगो देते हैं। मठे में थोड़ा-सा नमक डाल कर पेठा भिगोना चाहिए। पीछे धूप में सुखा कर रख ले। यह कचरियाँ पाचन शक्ति को बढाती हैं और खाने में स्वादिष्ट भी होती है।

ग्वार की कचरी

बिना बीज पड़ी ग्वार की फली लेकर और ऊपर बताई रीति से बना कर सुखा डाले। मठे में ज़रूर भिगोये। हर एक कचरी अपने-अपने मौसम में संग्रह करनी चाहिए। कचरी सुखा कर रक्खी रहे। जब ज़रूरत पड़े, तब घी में ऊपर बताई रीति से तल कर दालमोठ का मसाला मिला कर भोजन के काम में लाये।

टेंटी की कचरी

टेंटी की कचरी बड़ी ही स्वादिष्ट होती है, परन्तु यह सिवाय व्रज के और कहीं नहीं पाई जाती है। यह बिना उठाये काम की नहीं होतीं। इनके उठाने की विधि यह है कि वैशाख-जेठ में टेंटी संग्रह करके, उन्हे किसी बर्तन में भर कर ऊपर तक पानी भर दे और तीन दिन तक

धूप में मुँह बन्द करके रहने दे। तीसरे दिन उस पानी को फेंक कर दूसरा पानी भर कर तीन दिन रहने दे। सातवें दिन फिर नया पानी भर दे। इस तरह तीन बार करने के उपरान्त दसवें दिन धूप में सुखा कर रख ले, बस इसी तरह टेंटी उठाई जाती है। टेंटी का अचार भी बहुत ही अच्छा बनता है, जो तेल-पानी का बनाया जाता है। सूखी हुई टेंटी की ऊपर बताई रीति से कचरी भून डाले और समय पर काम में लाये।

खरबूज़े की कचरी

जिस ख़रबूजे का छिलका ज़्यादा मोटा होता है, उसी की कचरी कतर कर सुखाई जाती है। वक़्त पर ऊपर बताई रीति से भून कर कचरी बना लेते है। यह कचरी भी अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है और लाभ-दायक है। बनाने की विधि प्रायः सब कचरियों की एक ही है, और मसाला भी सब में एक ही पड़ता है।

करेले की कचरी

बिना बीज पड़े नरम-नरम करेले लेकर कतर डाले और नमक लगा कर धूप में सुखा कर पानी से मसल-मसल कर धो डाले, जिससे उसका कड़वापन जाता रहे। बाद को धूप में सुखा कर रख ले। भोजन के समय ऊपर की विधि से घी में भून कर नमक-मिर्च और अमचूर मिला कर काम में लाये।

उपरोक्त विधि से चाहे जिसकी कचरी सुखा कर बना ले।

कचरी बनाने की विधि प्रायः एक ही सी है। कचरी कोंहड़ा, ख़रबूज़ा, कद्दू, तरबूज़, करेले, कटहल, सेम, फूट, ककड़ी, पेठे के बीज और यावत सब्ज़ी के नरम-नरम छिलकों एवं फलों की बनाई जाती है।

अन्यान्य कचरी

मैदा चार सेर लेकर एक सेर घी का मोयन दे, बाद को दोनों हाथों से ख़ूब मसल कर एक छटाँक पिसा नमक मिला कर पानी देकर ख़ूब कड़ा सान डाले। उपरान्त मुँगरी आदि से पीट कर लोच पैदा करे। बाद को गदेली के समान पूरी बेल कर किनारों को चुटकी से गोंठ कर, घी में पूरी की तरह सेंक कर निकाल ले।

मठरी

समोसे भी कई चीज़ों के जैसे—आलू, मूँग की दाल, चना, मटर इत्यादि के बनाये जाते हैं। इनके बनाने की विधि यह है कि एक सेर मैदा लेकर उसमें तीन छटाँक घी का मोयन दे। पीछे एक तोला पिसा नमक, दो तोले नींबू का रस और एक तोला अदरक का रस मिला कर पानी के सहारे कड़ा सान डाले और दही के पानी के सहारे कुछ मुलायम करके एक भीगे कपड़े के नीचे दबा कर रख दे। बाद को उसके भीतर भरने का सामान ठीक करे, अर्थात् अच्छे पुष्ट आलू लेकर पानी में उबाल डाले और छील कर हाथों से मसल कर चूर कर डाले और कढ़ाई में सेर पीछे आध पाव घी छोड़ हींग, ज़ीरा और लाल मिर्च का बघार देकर आलू छौंक दे और पलटे से चला कर

आलू के समोसे

ख़ूब सुर्ख़ भून डाले। उपरान्त एक छटाँक अमचूर और एक तोला भूना गरम मसाला मिला कर पास रख ले। अब इस मैदा में से दो रुपये भर की लोई लेकर बेल डाले, फिर चाक़ू से उस पूरी के दो हिस्से बना कर एक हिस्से की खोली सी बना कर, बना हुआ वह आलू थोड़ा-बहुत, जितना भरा जा सके, भर ले। पीछे जो हिस्सा खुला है, उसे भी पानी लगा कर चिपका दे। इसके बाद गोठनी अथवा हाथ से उसके किनारे गोंठ कर तिकोनी बना डाले और घी में पूरी की तरह सेक ले।

(७)

मूँग के समोसे

मूँग की दाल को दो घण्टे पहले पानी में भिगो दे। फूलने पर दोनों हाथों से मसल कर भूसी अलग करे और पानी से धोकर जैसे दाल धोना पहले बताया गया है, साफ़ कर डाले। पीछे एक कपड़े में लटका कर पानी निथार कर महीन पीस डाले। इसके बाद दो तोले धनिया, लाल मिर्च छः माशे, ज़ीरा सफ़ेद छः माशे, ज़ीरा स्याह चार माशे, लौंग चार माशे, दालचीनी तीन माशे, बड़ी इलायची आठ माशे, हींग दो रत्ती और अदरक एक छटाँक संग्रह कर, हींग और अदरक को छोड़ कर सब मसाला पीस डाले। उपरान्त कढाई में घी छोड़ कर मसालों को भूने। जब दाने पड जायँ, तब पीठी छोड कर पलटे से चला-चला कर यहाँ तक भूने कि पीठी लाल हो जाय। अब हींग पानी में घोल कर छोड़ दे और नीचे-ऊपर चला कर उतार ले। इसके बाद मैदा में चौथाई घी का मोयन देकर मसल डाले और दो तोले पिसा नमक मिला कर आध पाव दही

मिलाये। उपरान्त दूध या पानी से चकला-बेलन की रोटी की तरह आटा सान डाले। पीछे दो-दो रुपये भर की लोई तोड़ कर बेल डाले। चाक़ू से काट कर फिर बीच से दो टुकड़े कर ले। एक टुकड़े की खोली तिकोनी शक्ल की बना कर तैयार करे। अब उस पीठी में एक छटाँक अमचूर और अदरक कतर कर मिला दे। बाद को एक-एक रुपये भर पीठी उस खोली में भर कर ऊपर से मुँह बन्द कर दे और गोंठ कर घी में पूरी की तरह तल डाले। ठण्ढा होने पर काम में लाये।

अन्यान्य समोसे

हरी मटर छील कर उसके दाने निकाल ले। बाद को हींग, ज़ीरा और लाल मिर्च का बघार देकर छौंक दे। जब गल जाय, तब पिसा हुआ गरम मसाला और अमचूर मिला कर पीस ले। पीछे ऊपर की विधि से मैदा में मोयन मिला कर समोसे बना ले। इसी तरह रतालू, होरहा आदि के समोसे भी बनाये जाते हैं।

पापड़

पापड़ भी कई तरह से, कई चीज़ों के बनाये जाते हैं, जिनके बनाने की विधि यह है—उड़द, मूँग, चने या मोठ की दाल में से, जिसके पापड़ बनाने हों, पहले उसको लेकर तेल-पानी से मोय कर थोड़ी देर तक रख दे और पीछे दल कर ओखली में छाँट कर छिलका दूर कर ले। जब सब भूसी अलग हो जाय, तब महीन पीस डाले। इसके बाद सेर भर दाल में एक छटाँक लोटन सज्जी, छटाँक भर साँभर नमक, दो तोले ज़ीरा

सफ़ेद, आधी छटाँक काली मिर्च और दो रत्ती हींग को मिला कर दूध या दही के पानी से ख़ूब कड़ा सान डाले। यह आटा हद से ज़्यादा कड़ा होना चाहिए। पीछे घी से चुपड़ी हुई ओखली में रख कर यहाँ तक कूटे कि उसमें लोच आ जाय। यह जितना ही कूटा जायगा, पापड़ उतने ही अच्छे बनेंगे। पीछे चिकनाई का हाथ लगा कर लम्बी पोई बना ले और चाकू से एक नाप की छोटी-छोटी लोई काट कर रख ले। बाद को चकला-बेलन से पतले से पतला बेल कर धूप या छाँह में सुखा ले। जब इच्छा हो, तब घी में या आग पर भून कर भोजन के काम में लाये।

कोंहड़ौरी

दाल धोने की विधि से उड़द की दो सेर दाल पानी में भिगो और धोकर सिल पर पीस ले। इसके बाद चार माशे हींग, एक छटाँक अदरक पीस कर थोड़ी सी पीठी में मिला, ढँक कर रख दे। इधर एक कोंहड़ा लेकर छील ले और उसकी फाँकें बना कर बिलाईकस में कस ले और जो पीठी अलग रक्खी है, उसमें फेंट कर किसी चीज़ से ढँक कर रख दे। तीसरे दिन दोनों को खोले और मिला कर ख़ूब फेंटे। इसके बाद चार माशे हींग, पाव भर अदरक, एक तोला ज़ीरा सफ़ेद, दो तोले स्याह ज़ीरा, नौ माशे लौंग, आधी छटाँक बड़ी इलायची, आधी छटाँक काली मिर्च, एक छटाँक लाल मिर्च, दो तोले दालचीनी, एक छटाँक तेजपत्र, एक तोला पथरकचरी और पाव भर धनिया को कूट-पीस कर तैयार करे और तीसरे दिन पीठी में मिला कर फेंटे। फेंटते समय यदि उसमे एक तोला सोडा और मिला

लिया जाय, तो बहुत अच्छा हो। इसके बाद चारपाई पर या जहाँ इच्छा हो, छोटी-बड़ी, जैसी ख़ुशी हो, बड़ी तोड़ कर सुखा ले। समय पर तरकारी, दाल या कचौरी में पकावे।

(१)

मुँगौरी

जिस प्रकार उड़द की दाल धोई है, उसी तरह मूँग की दाल धोकर पीस डाले। सेर पीछे चार माशे हींग और आध पाव अदरक पीस कर मूँग की पीठी में मिला कर किसी बर्तन में दाब कर रख दे। इधर एक छटाँक धनिया, एक छटाँक लाल मिर्च, एक तोला लौंग, एक तोला सफ़ेद ज़ीरा, एक तोला स्याह ज़ीरा, एक तोला सौंफ़, एक तोला तेजपत्र और एक तोला दालचीनी—सबको घी में भून कर पीस डाले। तीसरे दिन पीठी में उसे मिला कर फेंट डाले। यह जितना ज़्यादा फेंटा जायगा, मुँगौरी उतनी ही उत्तम बनेगी। इसके बाद चारपाई पर छोटी-छोटी माशे डेढ़ माशे की मुँगौरी तोड़ कर सुखा ले और समय पर काम में लाये।

(१)

आलू की बड़ी

सफ़ेद आलू दो सेर लेकर पानी में उबाल ले। पीछे छील कर सिल पर पीस ले और एक छटाँक अदरक, छः माशे लौंग, छः माशे दालचीनी, एक तोला बड़ी इलायची, दो तोले तेजपत्र को घी में भून, पीस कर आलू में मिला दे और एक माशा हींग, आधपाव खट्टा दही और आध पाव हरा धनिया मिला कर फेंट डाले और बड़ी की तरह

तोड़ कर धूप में सुखा ले। जब इच्छा हो, तब घी में भून कर या पानी में उबाल कर भोजन के काम में लाये।

(६)

अच्छी और बँधी हुई दो सेर फूलगोभी लेकर टुकड़े कर डाले और पानी में उबाल ले। उपरान्त ठण्डी कर उसमें एक छटाँक

फूलगोभी की बड़ी

धनिया, एक तोला दालचीनी, दो तोले गोल मिर्च, छः माशे लौंग, छः माशे बड़ी इलायची, एक तोला दोनों ज़ीरा, एक तोला तेजपत्र और एक छटाँक अदरक को मिला कर पीस ले। बाद में फेंट कर उसमें एक माशा हींग पानी में घोल कर मिला दे और एक दिन ढँक कर रख दे। दूसरे दिन आलू की तरह बड़ी तोड़ कर धूप में सुखा ले। यह बड़ी बहुत ही स्वादिष्ट बनती है।

(७)

निवाड़-मूली एक सेर लेकर उबाल डाले और सिल पर महीन पीस कर रख ले। बाद में आठ माशे दोनों ज़ीरे, तीन माशे लौंग,

निवाड़-मूली की बड़ी

चार माशे इलायची, चार माशे दाल-चीनी, एक तोला स्याह मिर्च, आधी छटाँक धनिया, एक तोला लाल मिर्च और आध पाव खट्टा दही संग्रह करे। दही को लटका कर पानी निकाल डाले। यदि मूली में पानी हो, तो उसे भी कपड़े में रख, निचोड़ दे। उपरान्त सब मसाला और एक माशा हींग मिला कर दही और निवाड़-मूली को फेंट डाले। उपरान्त बड़ी तोड़ कर सुखा ले। यह मूली की बड़ी अत्यन्त हाज़मा और बादी बवासीर को फ़ायदेमन्द होती है।

जिस तरह आलू की वड़ी बनाई गई है, उसी तरह रतालू की भी बनाई जाती है।

ॐ

दही की वड़ी

भैंस का निपनिया दूध लेकर अच्छी तरह औटा कर दही जमा ले। पीछे उस दही को एक कपड़े में बाँध कर लटका दे। दूसरे दिन जब दही का सब पानी निकल जाय, तब उसे तोल डाले। यदि पानी निकला दही एक सेर हो, तो उसमें दो तोले सफ़ेद ज़ीरा, एक तोला स्याह ज़ीरा, एक तोला स्याह मिर्च, तीन माशे लौंग, तीन माशे दालचीनी, एक तोला बड़ी इलायची, छः माशे धनिया और एक माशा हींग को घी में भून और महीन पीस कर छोड़ दे और दही को ख़ूब फेंटे। जब सब एकदिल हो जाय, तब छोटी-छोटी वड़ी तोड़ कर धूप में सुखा ले। जब इच्छा हो, तब घी में भून कर और दही में मिला कर खाये अथवा गरम पानी में भिगो कर थोड़ी देर में भोजन करे। यह वड़ी कफ को नाश करने वाली है और अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है।

ॐ

पकौड़ी

पकौड़ी भी कितनी ही चीज़ों की बनाई जाती है। सादी पकौड़ी बनाना तो हम कढ़ी बनाने के समय बता चुके हैं। सादी पकौडी के सिवाय और जितनी पकौड़ियाँ बनती हैं, उनकी विधि नीचे दी जायगी। इस विधि से बनाई हुई पकौड़ी बहुत स्वादिष्ट होती है।

ॐ

सादी पकौड़ी के लिए जिस तरह बेसन नमक-मिर्च छोड़ कर फेंटा जाता है, उसी तरह बेसन पानी में घोल कर फेंट डाले। पीछे

अरवी की पकौड़ी

मोटी-मोटी अरवी पानी में उबाल कर, पतले-पतले गोल कतरे बना कर उसी बेसन में छोड़ दे। उपरान्त कढाई में घी गरम करे और एक-एक अरवी के कतरे को बेसन में लपेट कर घी में छोड़ कर तल डाले। यह पकौड़ी बड़ी स्वादिष्ट बनती है।

जिस तरह अरवी की पकौड़ी बनाई है, उसी तरह आलू उबाल कर गोल-गोल कतरे बना ले और बेसन में लपेट कर घी में पकौड़ी सेंक ले।

अच्छे पके हुए पान लेकर पानी में अच्छी तरह धोकर कपड़े से पोंछ डाले। पीछे पकौड़ी के बेसन को कुछ गाढा फेंट कर पानों

पान की पकौड़ी

पर दोनों तरफ़ लपेट दे। बेसन इतना गाढा हो, जो पानों पर लपट जाय। पीछे घी में पूरी की तरह तल कर निकाल ले।

पालक के शाक को बीन कर साफ़ कर ले और धोकर कपड़े पर सुखा ले। पीछे पान की पकौड़ी की तरह बेसन में लपेट कर घी में तल ले।

परवल और बैंगन की पकौड़ी बनाना हो, तो इनके पतले-पतले

कतरे बना कर गाढ़े बेसन में नमक, मिर्च, हींग मिला कर और उन क़तरों में लपेट कर घी में तल डाले।

अन्यान्य पकौड़ी

कोंहड़े के फूल, बड़ी चौलाई के पत्ते, नेनुआ के फूल आदि को भी बेसन में लपेट कर घी में तल ले। इसी तरह नेनुआ, तोरई, कोंहडा आदि फलों की पकौडी बनाई जाती है। जिसकी पकौडी बनाना हो, इसी विधि से बना ले।

❀

आम की पकौड़ी

अच्छे मीठे पके आमों का रस एक सेर, घर का पिसा बेसन एक सेर, दो माशे लौंग, एक तोला इलायची, चार माशे दाल-चीनी, एक तोला सफ़ेद ज़ीरा, एक तोला काली मिर्च और दो तोले चार माशे नमक लेकर पहले आम का रस और बेसन एक में फेंट डाले और सब मसाला पीस कर उसमे मिला दे। उपरान्त अच्छी तरह फेंट कर अन्य पकौड़ियों की तरह घी मे सेंक कर निकाल ले। यह पकौड़ी मीठे दही में भिगो कर खाई जाती है। इसका स्वाद बड़ा ही तृप्ति-कर होता है और यह पुष्ट भी है।

केले की पकौड़ी

अच्छी जाति के कच्चे केले लेकर ऊपर का छिलका छील डाले। पीछे साबित फलियों को, जोकि छीली गई हैं, पानी में उबाल डाले। बाद को सिल पर पीस ले। एक सेर उबाली फली में चने का ख़ालिस सत्तू डेढ़ पाव और एक तोला पिसा नमक मिला कर आटे की तरह सान ले। पीछे आठ माशे दोनों ज़ीरे, छः माशे स्याह मिर्च, दो

रत्ती हींग और नौ माशे पिसा हुआ सुगन्धराज—सबको एक में मिला कर फेंटे। यदि सूखा हो, तो दही का पानी मिला कर फेंटे। पीछे घी में पकौड़ी तोड़ कर सेंक ले। उपरान्त गरम-गरम भोजन करे। यह बहुत स्वादिष्ट होती है।

ऊपर की विधि से कच्चे केले की फली लेकर छीले और पानी में उबाल कर पतले-पतले कतरे बना ले। पीछे बेसन में हींग,

दूसरी विधि

मिर्च और गरम मसाला मिला कर कुछ पतला घोल ले, और उसी में केले के कतरे लपेट-लपेट कर आलू की तरह घी में सेंक ले। पीछे गरम-गरम भोजन करे।

इसी तरह मूली की पकौड़ी भी बना ले। यह बवासीर के लिए फ़ायदेमन्द है।

वथुआ के साग को बीन कर साफ़ कर डाले और कई पानी से धो डाले। फिर पतीली में रख कर थोड़े पानी से उबाल डाले।

वथुआ की पकौड़ी

जब साग गल जाय, तब उसे ठण्ढा कर हाथों से दबा कर पानी निचोड़ डाले और सिल पर महीन पीस कर चने के सत्तू के साथ मसल डाले। पीछे हींग, मिर्च और गरम मसाला मिला कर फेंट डाले। बाद में कढ़ाई में घी छोड़, पकौड़ी तोड़ कर सेंक ले।

सोये के साग को साफ़ बीन कर पानी में हलका जोश दे ले।

इसके बाद उसका पानी निचोड़ कर पुनः दही और थोड़ा नमक मिला कर साग को उबाले। जब साग गल जाय तब उसे ठण्डा कर पानी से धो डाले और निचोड़ कर सिल पर महीन पीस ले। बाद को बथुआ की पकौड़ी की तरह चने के सत्तू के साथ मिला, नमक, मिर्च और गरम मसाला डाल कर पकौड़ी बना ले।

सोये की पकौड़ी

❦

लौकी की पकौड़ी

नरम-नरम कद्दू लेकर पहले उसके ऊपर का छिलका छील डाले, फिर विलाईकस में कस कर महीन बना डाले और एक पतीली में उसे रख, मुँह बन्द कर उबाल ले। पानी बिलकुल न छोड़े। इसके बाद घर का पिसा आध सेर चने का वेसन लेकर पानी से फेंट डाले और हींग, मिर्च और गरम मसाला मिला कर फेंट ले। उपरान्त आलू की पकौड़ी की तरह वेसन में लपेट-लपेट कर सेक ले।

यदि विलाईकस में कस कर उबाली लौकी की पकौड़ी बनाना हो तो वेसन या चने का सूखा सत्तू लेकर उबाली लौकी में सान डाले। यदि कम पड़े, तो दही का पानी मिला दे। पीछे सबको एक में सौन कर घी में पकौड़ी तोड, सेंक ले। हींग, लाल मिर्च और गरम मसाला इसमें भी मिला ले। यह पकौड़ी बहुत स्वादिष्ट बनती है।

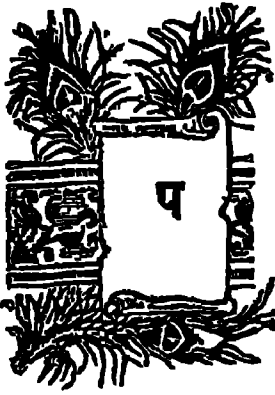
❦

बढ़िया मैदा आध सेर, उड़द का आटा एक पाव, चावल का आटा एक पाव, पिसा बादाम आध पाव, हींग दो रत्ती, स्याह मिर्च

तीन माशे, घी आध सेर, नमक एक तोला, मँगरीला एक तोला, ज़ीरा एक तोला और अदरक एक तोला लेकर पहले उड़द के आटे में आध पाव घी का मोयन देकर हींग मिला दे और पानी से कड़ा सान कर मसल डाले। पीछे उसकी छोटी-छोटी सात पूरी बना कर रक्खे। अब चावल के आटे में आधी छटाँक घी का मोयन देकर अदरक का रस, गोल मिर्च का चूर्ण, आधा पिसा नमक मिला, पानी से कड़ा सान डाले और इसकी भी छोटी-छोटी सात पूरी बेल कर रख ले। फिर मैदे में तीन छटाँक घी का मोयन दे। पीछे बचा नमक और सब ज़ीरा आदि मसाला छोड़ कर साने और इसकी मोटी-मोटी दो पूरी बेल कर पास रक्खे। अब मैदा की एक मोटी पूरी लेकर चकले पर रक्खे, उसके ऊपर क्रमशः एक पूरी उड़द की और उस पर एक पूरी चावल की रक्खे। इसी तरह एक उड़द और चावल की पूरी नीचे-ऊपर रख कर पीछे से मैदा की बची पूरी से दोनों तरफ़ से ढँक कर किनारे गोंठ डाले। उपरान्त चकले पर घी लगा कर बेलन से पतली बेल डाले। शकरपारे काट कर पूरी की तरह तल ले।

शाही शकरपारे

दशम अध्याय

मधुरान्न-प्रकरण

पकवान आदि बनाने की व्यवस्था बहुकाल से हमारे देश में प्रचलित है। पकवानादि दो प्रकार के बनाये जाते हैं—एक नमकीन, दूसरे मीठे। नमकीन पकवान के बनाने की विधि तो हम पिछले अध्याय में वर्णन कर चुके हैं, अब इस अध्याय में मीठे पकवानों के बनाने की विधि वर्णन करेंगे। इन विधियों के अनुसार यदि पकवानादि बनाये जायँगे, तो अत्यन्त उपादेय बनेंगे और कम ख़र्च भी पड़ेगा। मीठे पकवान में सबसे पहले चाशनी की ही आवश्यकता पड़ती है; क्योंकि बिना चाशनी के पकवान मीठे नहीं बन सकते। चाशनी-युक्त अन्न को ही 'मधुरान्न' कहते हैं, इसमें अन्न और खाँड़ दोनों मिलाते हैं।

चाशनी

चाशनी कई प्रकार की होती है। भिन्न-भिन्न पकवानों में भिन्न-भिन्न प्रकार की चाशनी व्यवहार में लाई जाती है। इसलिए जब तक उनका बनाना न मालूम होगा, तब तक मिठाई बनाना कठिन है। इसलिए चाशनी के

बनाने की विधि पहले समझना उचित है। चाशनी चीनी की बनाई जाती है ; इसके अतिरिक्त गुड की भी बनती है।

जितनी चीनी की चाशनी बनाना हो, उसका तीसरा हिस्सा पानी मिला कर कढ़ाई में डाल, चूल्हे पर चढ़ा दे। पीछे तेज़ आँच से पकाये। कुछ देर इस तरह आँच खाने पर उसमें झाग उठेंगे, तब धीमी आँच कर दे और मन पीछे ढाई सेर पानी के हिसाब से खड़े होकर पानी छोड़ दे। ऐसा करने से मिट्टी-मैल सब फूल जायँगे। इसके बाद जो मैल ऊपर तैरे, उसे पौने से निकाल-निकाल कर एक बर्तन में रखता जाय। जब सब मैल साफ़ हो जाय और चाशनी में कुछ लाल रङ्ग के बबूले उठें, तब कपड़े से छान डाले। छानने की यह रीति है कि एक चौड़े बर्तन पर बाँस की दौरी रख कर उस पर कपडा फैला दे और रस डब्बू से छोड कर छान डाले। अब यह रस तैयार हो गया। इसके बाद जब चाशनी बनाना हो, तब उस रस को पुनः कढ़ाई में चढ़ा कर औटाये और एक हिस्सा दूध और दो हिस्सा पानी मिला कर पास रख ले। जब चाशनी खौलने लगे, तब उस दूध मिले जल में से थोड़ा-थोडा छोड़ता जाय, इससे चाशनी पर मैल उतरा जायगा। पौने से मैल निकाल कर एक दूसरे बर्तन में रखता जाय। जब झाग आना बन्द हो जाय, तब समझे कि चीनी साफ़ हो गई। अब पौने को चाशनी मे डुबो कर ऊपर से धार टपकाये। जितने तारों की चाशनी बनानी हो, उतने ही धार पौने से गिरें तब समझे कि इतने तारा चाशनी बन गई। इसी तरह जितने तार की चाशनी जिस-जिस मिठाई में ज़रूरत पड़े, बना ले। चाशनी के तार देखने की दूसरी विधि यह

है कि पौने से चाशनी लेकर, उँगली द्वारा थोडी चाशनी अँगूठे पर चिपका कर देखे कि कितने तार उठते हैं। जितने तार उठें, उतने ही तार की चाशनी बन गई। अब जितने तार की चाशनी जिस मिठाई में लगेगी, वह उस मिठाई बनाने की विधि में बताई जायगी।

❦

मिठाई बनाना साधारण बात नहीं है। मिठाई बनाने में यदि आलस्य किया जायगा, तो मिठाई कभी ठीक नहीं बनेगी। इस-लिए मन लगा कर यथा-विधि मिठाई बनाये। नीचे हम मिठाई के बनाने की विधि क्रमशः लिखते हैं, उसके अनुकूल बना कर चित्त प्रसन्न कीजिए :—

इमरती

इमरती अधिकतर उडद की दाल की पीठी की बनाई जाती है। इसकी पीठी ख़ास तरीक़े से बनाई जाती है। दो-तीन घण्टे पहले उड़द की दाल को पानी में भिगो कर धोने की विधि से अच्छी तरह धो डाले। एक भी छिलका न रहने पाये। इसके बाद सिल पर पीसे। एक बार पीस चुकने पर दुबारा ख़ूब रगडकर महीन पीसे। इसके बाद एक सेर दाल की पीठी में एक तोला सोडा मिला कर ख़ूब फेंटे। फेंटते-फेंटते जब पीठी पानी में छोडने से न डूबे, तब समझे कि पीठी तैयार हो गई। अब 'नथना' अर्थात् एक गाढ़े का या लङ्कलाट का आठ गिरह लम्बा और चार गिरह चौड़ा कपडा लेकर उसे दुहरा सिला कर बीच में एक छोटा सा छेद बना ले। उपरान्त उसे पानी में भिगो कर निचोड़ ले। अब चूल्हे पर तई, जोकि थालीनुमाँ कढाई होती है, चढा कर उसमें घी गरम

करे। बाद को उस नथना में उस पीठी में से थोड़ी पीठी रख, चारों कोने समेट कर मुट्ठी में दबाये, पीछे कड़ाई में हाथ करके नथने को दबा कर पीठी की पतली धार निकाल कर गोल एक गड़ारी बनाये, इसके बाद हाथ को घुमा-घुमा कर उस गड़ारी के चारों तरफ़ लपेटते हुए छल्ले बनाये (जैसा कि बाज़ार की इमरती में होता है)। इसी तरह तई भर में कई इमरती बना ले। पीछे लोहे की सलाई से उन्हें उलट-पुलट कर सेंके। सिंक जाने पर एकतारा चाशनी में डुबाता चला जाय। यह चाशनी पहले ही बना कर पास रख लेनी चाहिए। दस-पन्द्रह मिनिट चाशनी में डूबी रहने के बाद निकाल कर किसी बर्तन में रख ले। उपरान्त समय पर भोजन के काम में लाये।

जलेबी

एक हाँड़ी में एक दिन पहले एक सेर मैदा गाढा-गाढा घोल, उसका मुँह बन्द कर रख दे। यह ख़्याल रहे कि मैदा में सूखी गाँठें न रहने पायें। वह न ज़्यादा पतला ही हो, न बहुत गाढ़ा ही। यहाँ एक बात और भी समझ लेनी चाहिए कि कितने ही लोग जलेबी में सफ़ेदा (चावल का आटा मिलाते हैं और कितने ही ख़ाली मैदा की ही जलेबी बनाते हैं। मैदा की जलेबी मुलायम बनती है; परन्तु घी कुछ ज़्यादा लगता है। हलवाई लोग सफ़ेदा ही मिला कर जलेबी बनाते हैं, इससे जलेबी कड़ी और कम घी सोखने वाली होती है, किन्तु जलेबी मैदा ही की अच्छी स्वादिष्ट बनती है।

दूसरे दिन उस मैदा को, जिसे कि जलेबी का ख़मीर कहते हैं,

एक बर्तन में रख कर फेंटे, पीछे एक पुरवा लेकर उसके पेंदे में एक छोटा सा छेद करे और उसी में ख़मीर भरे। ख़मीर भरते समय उँगली से छेद बन्द कर ले। बाद को तई में घी गरम करे और उसी में पुरवा के छेद से पतली धार से ढाई फेरे की जलेबी, जैसी बाज़ार की होती है, बना कर सेंके; पीछे एकतारा चाशनी में गरम-गरम डुबाता जाय। पाँच मिनट के बाद पौने से जलेबी चाशनी में उलट कर निकाल ले।

गुझिया

गुझिया भी कितनी ही चीज़ें भर कर बनाई जाती है। उनको विस्तारपूर्वक यदि लिखा जाय, तो एक छोटी-मोटी किताब बन सकती है। अतएव एक गुर बताया जाता है, जिसके जान लेने से आप जिस वस्तु के पूर की गुझिया बनाना चाहें, सहज में बना लेंगे।

मैदा एक सेर, घी एक सेर, स्याह मिर्च एक तोला, सफ़ेद ज़ीरा एक माशा, छोटी इलायची के दाने छः माशे, धुली और साफ़ की हुई किशमिश आध पाव, गरी के गोले के महीन कतरे एक छटाँक, बादाम छिले और कतरे एक छटाँक, सूजी डेढ पाव, दूध डेढ़ पाव और चीनी या मिश्री डेढ़ पाव लेकर मैदा में पाव भर घी का मोयन देकर दोनों हाथों से मसल डाले, पीछे दूध से ख़ूब कड़ा साने। इसके बाद थोड़ा-थोड़ा दूध का पुचारा देता हुआ मैदा को गूँध कर नरम करे। जबकि मैदा पूरी के आटे की तरह नरम हो जाय, तब उसे एक गीले कपड़े से ढँक कर रख दे। इसके बाद सूजी को पाव भर घी में मिला कर मधुरी आँच से भूने।

जब सूजी में बादामी रङ्गत आ जाय और ख़ूब सुगन्धि निकलने लगे, तब चूल्हे से उतार कर किसी थाली में निकाल, ठण्ढा करे। इसके बाद गिरी, किशमिश, बादाम, इलायची वग़ैरह सूजी में मिला ले और डेढ़ पाव मीठा छोड़ कर, सब एक में मिला कर पास रख ले। अब कटोरी में दो रुपये भर मैदा पानी से घोल कर कच्ची लेई बना कर पास रख ले और सींक की एक फुरहरी बना कर उस लेई में छोड़ रक्खे। अब उस छन्ने से ढँके मैदा में से एक-एक या दो-दो रुपये भर की लोई लेकर पूरी की तरह बेल डाले*। पीछे मेवा मिली सूजी, जिसे 'पूर' कहते हैं, अन्दाज़ से ऐसी भरे कि सब में बराबर से भरने में कमी न पड़े। जब पूरी पर पूर रख चुके, तब उस लेई में फुरहरी डुबो-डुबो कर पूरी के चारों तरफ़ किनारों पर लगा कर उसे दुहरी कर ले। बाद को अँगूठे के सहारे दबा कर चिपकाये और हाथ से गोंठ डाले या एक इसी काम के लिए बनी हुई गडारी बाज़ार में बिकती है, जिसे 'गोठनी' कहते हैं, उससे किनारे गोंठ कर गुझिया तैयार करे। इसी तरह सब मैदा की गुझिया भर डाले। बाद को कढ़ाई में घी छोड, पूरी की तरह सेंक कर निकाल ले। गुझिया सेंकने के समय आग तेज़ न होनी चाहिए, मधुरी आँच से बादामी रङ्गत की सेंक कर निकाले।

---

* गुझिया के लिए जो पूरी बेली जाय, उसमें परोथन या घी न लगाये, वैसे ही बेले। दूसरी बात यह है कि जैसी छोटी-बड़ी गुझिया बनाने की इच्छा हो, वैसी छोटी-बडी लोई लेकर पतली पूरी बेले। पूरी मोटी न रहे।

मैदा एक सेर, घी सवा सेर, सूजी पाव भर, खोवा पाव भर, किशमिश आध पाव, बादाम छिले एक पाव, दालचीनी दो माशे, लौंग एक माशा, छोटी इलायची के दाने एक तोला, काली मिर्च एक तोला, सोंठ एक तोला, सौंफ़ चार माशे और दूध जितना लगे, लेकर पहले मैदा में पाव भर घी का मोयन देकर सोंठ, दालचीनी और लौंग—इन तीनों को दूध में ख़ूब महीन चन्दन की तरह पीस डाले। उपरान्त मैदा को दूध से सान ले और मल कर मुलायम गूँध डाले, पीछे गीले कपड़े से ढँक कर रख दे। अब चूल्हे पर कढ़ाई चढ़ा कर थोड़ा सा घी डाले और सौंफ़, इलायची-दाने, किशमिश और महीन कतरे बादाम, सबको ज़रा सा भून कर अलग निकाल ले। बाद को सूजी में खोवा मसल डाले और पाव भर घी में दोनों को ख़ूब भूने। जब एकदम सुर्ख़ी आ जाय, तब उसे चूल्हे से उतार कर ठण्ढा कर ले। उपरान्त मेवा, मिर्च और आध पाव मिश्री का चूर मिला कर एक बर्तन में रख ले। अब मैदा की छोटी-छोटी लोई तोड़े और पूरी बेल कर पहले की तरह पूर भर कर, गुझिया बना कर घी में सेक कर निकाल ले। इसके बाद दो सेर चीनी की चाशनी बनाये। जब कि चाशनी उँगली पर देखने से गोली बाँधे, तब उतार ले और उसी में उन गुझियों को पाग दे। ठण्ढी होने पर भोजन के काम में लाये। यह गुझिया बहुत स्वादिष्ट होती है।

दूसरी विधि

अच्छे पुष्ट गोल आलू एक सेर लेकर पानी में उबाल ले और

छील कर सिल पर महीन पीस ले। पीछे पाव भर मैदा में एक छटाँक घी का मोयन देकर आलू में मिला कर सान ले और ख़ूब मल-मल कर एक-दिल कर ले; फिर ढँक कर रख दे।

आलू की गुझिया

अब आध सेर खोवा, आध पाव धुली-बिनी हुई किशमिश, आध पाव छिले-कतरे बादाम, एक तोला स्याह मिर्च, एक तोला छोटी इलायची के दाने, डेढ़ पाव मिश्री का चूर संग्रह करे। पहले खोवा को ख़ूब अच्छी तरह भून डाले। पीछे सब मेवा मिला कर पूर तैयार करे और दो-एक बूँद गुलाब का इत्र भी मिला दे। अब उस आलू की पूरी बेल कर और गुझियों की तरह पूर भर कर किनारे गोठनी से गोंठ डाले और घी में बादामी रङ्ग की सेंक ले। ठण्ढी होने पर भोजन के काम में लाये। यह अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है।

अनरसे अधिकतर नये चावलों के ही उत्तम बनते हैं, परन्तु बाज़ार वाले किनकी के सस्ते से सस्ते चावल के बनाते हैं। अनरसे बनाने की विधि यह है कि तीन दिन आगे चावलों को बीन-फटक कर पानी में भिगो दे। इसके बाद कपड़े पर फैला कर सुखा ले और चक्की में कुछ दरदरा पीस डाले। इसके बाद जितना चावल का आटा हो, उसका आधा मीठा और सेर पीछे आध पाव दही—तीनों को मिला कर ख़ूब कड़ा सान डाले। बाद को छोटी-छोटी लोई तोड़ कर गदेली से दबा, एक तरफ़ तिल चिपका कर कुछ बढ़ा ले। पीछे घी में पूरी की

अनरसे

तरह सेंक कर निकाल ले और ठण्ढा करके भोजन के काम में लाये।

(१)

कपूरकन्द

लौकी (रामतोरई) नरम देख कर ले और उसे चाकू से गहरा छील डाले, जिसमें उसका सब हरापन छिल जाय। बाद को लम्बा-लम्बा चीर कर वीज और गूदा साफ़ कर डाले। फिर विलाईकस में लम्बे-लम्बे टुकड़े दवा कर लौकी के लच्छे बना डाले और उसी के पानी में एक हलका उवाल देकर ठण्ढा कर ले और हाथ से दवा कर सव पानी निकाल दे। इसके वाद एकतारा चाशनी वना कर उसी में लच्छे छोड कर पकाये। पकते-पकते जव चाशनी गोली बँधने लायक़ हो जाय, तव चूल्हे से उतार, ठण्ढा करे और मिश्री को चूर कर उसमें दो-एक बूँद गुलाव का इत्र मिला, ऊपर से उन लच्छों में लपेट कर भोजन के काम में लाये।

(२)

खजला

खजला बनाने में साटा की ज़रूरत पडती है। एक सेर मैदा में डेढ पाव साटा लगता है। साटा इस विधि से बनाया जाता है—एक सेर मैदा में पाव भर घी का मोयन देकर अच्छी तरह मसल डाले। अब इस मोयनदार मैदा में ढाई पाव मैदा अलग करे और डेढ पाव अलग। लेकर दूध से सान कर मोटे-मोटे दो टिक्कड पोये और घी में मधुरी आँच से वादामी रङ्गत का सेंक ले। उपरान्त ठण्ढा कर हाथों से मसल कर चूर कर डाले। पीछे चलनी से चाल कर उसे पाव भर मक्खन या

पानी में पाव भर घी डाल कर ख़ूब फेंट डाले। जब सब मक्खन की शक्ल का हो जाय, तब उसे एक बर्तन में रख ले। इसी का नाम 'साटा' है।

अब जो ढाई पाव मैदा अलग रक्खा है, उसे दूध या पानी से रोटी के आटे की तरह नरम सान कर घी का हाथ लगा, एक बड़ी सी रोटी बेल ले। बाद को उस साटे को उसके ऊपर बराबर से लेस दे। ऊपर से घी लगा कर पुनः उसको लपेट, एक लोई बना ले। पीछे घी के सहारे लम्बी पोई बना, चाक़ू से छोटी-छोटी लोई काट, टिकिया बना डाले और घी में सेंक, बराबर की चीनी लेकर तीनतारा चाशनी में पाग ले।

मैदा एक सेर और घी पाव भर, इन दोनों को एक में मसल कर पानी या दूध से कड़ा सान डाले। इसके बाद ख़ूब मसल कर छोटी-छोटी लोई बना, पूरी की तरह बेल कर खजला का साटा उस पर चुपड़ दे और दोहरी कर पुनः बेले और फिर साटा लेस दे। इसके बाद चौपरत कर बेल डाले और चाक़ू से चौकोर टुकड़े काट कर घी में पूरी की तरह सेंक ले। इसके बाद बराबर की चीनी की तीनतारा चाशनी बना कर उन्हें पाग कर काम में लाये।

खाजा

मैदा ढाई सेर और घी एक सेर, इन दोनों को एक में मसल कर मोयन दे डाले। फिर पानी से कड़ा सान कर पूरी के आटे की तरह मुलायम कर डाले। पीछे दो-दो रुपये भर की लोई तोड़

कर पेड़े की तरह चपटी करके घी में पूरी की तरह बादामी रङ्गत

खुरमा

की मधुरी आँच से सेंक ले। इसके बाद तिगुनी चीनी की तीनतारा चाशनी बना कर, पाग ले। उपरान्त कड़ाई पर दो लकड़ी बराबर की रख कर, उसी पर बराबर से रख कर हवा लगाये और जब हवा में ख़ुश्क हो जायँ, तब भोजन करे।

(६)

खजूर

एक सेर मैदा, आध सेर चीनी और पाव भर घी—सबको एक में मिला कर पहले मसल डाले। उपरान्त दूध या पानी से ख़ूब ही कड़ा सान कर मसले। मसलते-मसलते जब लोच आ जाय, तब छोटी-छोटी लोई बना कर गोल पेडा बनाये और बीच में छेद कर सींकों के ऊपर चारों तरफ़ घुमा कर गड़ारी बना डाले। पीछे मधुरी आँच से घी में सेंक ले। अच्छी तरह गुलाबी रङ्गत की होने पर भोजन करे।

(७)

गुलाब-जामुन

गुलाब-जामुन दो प्रकार की बनाई जाती है—एक अनाजी और दूसरी फलाहारी। दोनों की विधि एक ही है, केवल उपकरण में अन्तर है। अनाजी को मैदा और खोवा के योग से बनाते हैं और फलाहारी को अरारोट या सिंघाड़े के आटे और खोवा के योग से। अनाजी गुलाब-जामुन इस तरह बनाना चाहिए—एक सेर खोवा में पाव भर अथवा डेढ़ पाव मैदा मिला कर ख़ूब अच्छी तरह फेंटे। जब एकदिल हो जाय, तब उसकी छोटी-छोटी गोली बना ले। पीछे घी में गुलाबी रङ्गत की तल ले। इसके बाद दूनी या ढाई गुनी चीनी की तीनतारा

चाशनी में, जो पहले से ही बना ली जाती है, वह घी में तली हुई गुलाब-जामुन निकाल कर गरम ही गरम डुबोता जाय। जब रस अच्छी तरह पी चुके, तब काम में लाये।

फलाहारी में सिंघाड़े का आटा उपरोक्त विधि से फेंट कर घी में तल डाले और तीनतारा चाशनी में डुबो कर तैयार कर ले।

(१)

नुक़ती या बूँदियाँ

बूँदियाँ बनाने के पहले पाँच सेर चीनी को गला कर पूर्व बताई रीति से साफ़ कर ले। पीछे एकतारा चाशनी तैयार कर, एक कढ़ाई में अपने पास रख ले। उपरान्त घर का पिसा बेसन एक सेर लेकर पानी से कुछ पतला घोले और उसे ख़ूब फेंटे। बीच-बीच में दही के पानी के, जिसमें दही न हो, छींटे देता जाय। फेंटते-फेंटते जब बेसन में तगार बँध जाय, पानी में टपकाने से ऊपर तैरने लगे, तब समझे कि अब 'जलेब' बन गया। उपरान्त चूल्हे पर कढ़ाई चढ़ा कर भरपूर घी गरम करे। चूल्हे में आँच कड़ी न हो, साधारण ताव की एक सी आँच रहनी चाहिए। जब घी गरम हो जाय, तब एक सिल या पीढ़ा वग़ैरह, ऐसी चीज़ जो कढ़ाई से दो अङ्गुल ऊँची हो, कढ़ाई के बग़ल में अपने बाईं तरफ़ खड़ा कर दे और उस पर एक पौना (झन्ना) नुक़ती बनाने वाला* लेकर रक्खे

---

* बूँदियाँ बनाने के लिए पौना व्यवहार में लाया जाता है। यह पौना कितने ही तरह के छेदों का होता है, जिनके भिन्न-भिन्न नाम होते हैं; जैसे—रसदाना, बूँदियाँ, नुकती, मोतीचूर, सीता-भोग, रसबड़ी इत्यादि। ये बाज़ार में बने हुए मिलते हैं।

और उसे बायें हाथ से पकड़े रहे। पीछे दाहिने हाथ से उस बेसन के जलेब में से, जोकि फेंटा गया है, झझे पर थोड़ा-थोड़ा छोड़ता जाय और बायें हाथ से झन्ने को धीरे-धीरे उस ठेस पर ठोंकता अर्थात् पटकता रहे। ऐसा करने से झन्ने के छेदों से जलेब टपक कर नुकती घी में बनती जायगी। जब नुकती से कढ़ाई भर जाय, तब झझा अलग रख ले और पौने से नीचे-ऊपर चला कर सिक जाने पर घी से निकाले और पास मे रक्खी हुई चाशनी में छोड़, दूसरे पौने से दबा कर ग़ोता दे। बस, इसी तरह कुल बेसन की नुकती बना डाले।

मोतीचूर

मोतीचूर के लड्डू बनाने की विधि यह है कि ऊपर बताई रीति से महीन छेदों के पौने द्वारा बूँदियाँ बनाये। इसके बाद चार सेर चीनी की साततारा चाशनी बना कर उसी में बूँदियों को डुबोता जाय। यह चाशनी ज्यों-ज्यों ठण्डी होगी, त्यों-त्यों गाढ़ी होकर जमती जायगी। इसलिए बूँदियों के डुबोने में जल्दी करनी चाहिए। जब सब बूँदियाँ छोड़ चुके, तब किशमिश, काली मिर्चे, पिस्ता आदि मेवा, जो इच्छा हो, डाल कर सब मिला ले और लड्डू बना ले।

रसबड़ी

रसबड़ी भी एक प्रकार की बूँदियाँ ही हैं। बूँदियों के कई नाम हैं। यह नाम उपकरण के भेद से रक्खे गये हैं, जिनका स्वाद भी भिन्न-भिन्न प्रकार का होता है। इनके बनाने की प्रणाली यथास्थान लिखी जायगी। रसबड़ी बनाने की विधि यह है—उड़द की धोई-पिसी दाल का आध सेर आटा

लेकर पानी से कुछ गाढ़ा फेंटे, जैसे कि बेसन की बूँदियाँ बनाने को घोला है। पीछे खूब फेंटता रहे। बीच-बीच में दही का तोड़ छोड़ता जाय, किन्तु अधिक पतला न होने पाये। पीछे तिगुनी चीनी की एकतारा चाशनी बना कर पास रख ले। अब कड़ाई चूल्हे पर चढ़ा कर घी गरम करे और मोटे छेदों का छन्ना लेकर (जैसे बूँदियाँ बनाई हैं) कड़ाई पर रख कर उडद के जलेब की बड़ी छोड़ता जाय और घी में सेंक ले, पीछे चाशनी में डुबो ले। यह रसबड़ी खाने में बडी स्वादिष्ट बनती है। यदि दो-एक बूँद गुलाब का इत्र मिला दे, तो और भी उत्तम हो जाय।

दूसरी विधि

मैदा आध सेर, सफ़ेदा आध पाव—दोनों दो एक मे मिला कर उपरोक्त विधि से पानी डाल कर फेंट डाले और जलेब तैयार कर ले। पीछे बड़े छेदों के पौने में उस जलेब को टपका कर घी में सेंक ले और एकतारा चाशनी में डुबो कर तैयार कर ले। यह बड़ी हर समय रस में ही रहनी चाहिए। तैयार हो जाने पर दो-एक बूँद गुलाब या केवड़े का इत्र मिला देने से यह और भी तृप्तिकर बन जाती है।

मिहीदाना

मिहीदाना दो प्रकार से बनाया जाता है—एक तो बेसन और सफ़ेदा बराबर का लेकर, दूसरे सफ़ेदा छः आना और बेसन दस आना मिला कर। इनमें दस आना और छः आना वाली ही विधि उत्तम है। पहले बेसन और सफ़ेदा दोनों मिला कर पानी से फेंट डाले। फेंटते-फेंटते जब पानी में डालने

से डूबे नहीं, तब समझना चाहिए कि तैयार हो गया। अब कढ़ाई में ज़्यादा घी चढ़ा कर बड़े बारीक छेद के झन्ने में अन्य बूँदियों की तरह टपका कर तल डाले, पीछे एकतारा चाशनी में डुबो कर काम में लाये। यदि लड्डू बनाना हो, तो तीनतारा चाशनी में डुबो कर लड्डू बना ले। लड्डू में किशमिश, गिरी, बादाम, इलायची और काली मिर्च आदि भी मिलाई जा सकती हैं।

केशर-बूँदी

बेसन आध सेर, मैदा एक सेर, सफ़ेदा पाव भर, चीनी पाँच सेर, किशमिश पाव भर, बादाम आध पाव, पिस्ता दो तोले, इलायची-दाना एक तोला, केशर छः माशे, गोल मिर्च आधी छटाँक लेकर पहले बेसन, मैदा और सफ़ेदा—तीनों को मिला कर पानी से सान कर फेंटे। जब फेंटते-फेंटते जलेब तैयार हो जाय, तब उसे कुछ देर के लिए छोड़ दे। इधर किशमिश आदि को बीन-कतर कर ठीक कर ले। उपरान्त चीनी की दोतारा चाशनी बना कर उसमें केशर पानी में घोट कर मिला दे और अपने पास रख ले। इसके बाद कढ़ाई में घी चढ़ा कर ऊपर बताई रीति से झन्ने के द्वारा बूँदियाँ तल कर उसी चाशनी में डुबो दे। यहाँ पर एक बात का ध्यान देना ज़रूरी है कि जो घी बूँदियाँ सेंकने के लिए लगाया जाय, वह साफ़ बिना जला घी हो। जब सब बूँदियाँ तल चुके, तब उसमें मेवा आदि डाल कर इच्छा-नुसार छोटे-बड़े लड्डू बना ले अथवा वैसे ही बूँदियाँ खाये। यह बूँदियाँ बड़ी ही स्वादिष्ट और रुचि को बढ़ाने वाली बनती हैं।

घर का पिसा मैदा आध सेर और बेसन पाव भर—दोनों को एक में फेंट कर जलेब तैयार करे। पीछे बढिया छेना* आध पाव ले। छेना में गुलाब की दो-एक बूँद मिला कर मसल डाले। पीछे उस छेना को झन्ने पर रख कर ऊपर से जलेब डाले और गदेली से दवा-दवा कर जलेब-मिश्रित छेना घी में टपका कर बूँदियाँ सेक ले। उपरान्त चीनी की एकतारा चाशनी में डुबो कर तैयार कर ले और मन-मुताबिक उसके लड्डू बना कर काम में लाये।

सीताभोग

अच्छा बढिया खोवा आध सेर, मैदा पाव भर और बेसन पाव भर—तीनों को एक में मिला कर पहले सूखा मसले, पीछे पानी डाल कर और फेंट कर जलेब तैयार कर ले और एक चौड़ी कढ़ाई चूल्हे पर चढा कर बढिया घी गरम करके अत्यन्त महीन छेदों का पौना लेकर अन्यान्य बूँदियों की तरह बूँदियाँ बना ले। उपरान्त चार सेर चीनी का शर्बत तैयार कर तीनतारा चाशनी बनाये और तीन माशे केशर छटाँक भर गुलाब-जल में घोट, चाशनी में मिला दे। इसीमें बूँदियाँ घी से निकाल

रसखीर

---

* छेना बनाने की विधि यह है कि दूध को गरम करे। जब दूध में उबाल आ जाय, तब दही का तोड़, जोकि ख़ूब खट्टा हो जाता है, छोड़ दे, दूध फट जायगा। पीछे कपड़े में छान कर पानी अलग कर ले। जो बचे वही छेना है। दुबारा बनाने के समय यही छाना हुआ पानी दही के पानी की जगह छोड़े, तो छेना अच्छा बनेगा।

कर डुबाता जाय, फिर खाने के काम में लाये। यह बूँदियाँ खाने में बड़ी ही स्वादिष्ट बनती हैं।

सूत-फेनी

अच्छा मैदा एक सेर और घी एक सेर लेकर पहले मैदा को पानी से कड़ा सान डाले। इसके बाद एक थाली में सब घी उँडेल ले और मैदा की लम्बी-लम्बी पोई बना कर उस घी में डुबो दे, जिसमें पोई के चारों तरफ़ घी लिपट जाय। इसके बाद पोई को चौओं में लपेट कर पुनः बढ़ाये। इसी तरह मैदा को लम्बाई में बढ़ाता जाय और घी में लपेट कर कई परत कर डाले। पुनः लम्बाई में बढ़ाये। ऐसा करते-करते मैदा को जितना बढ़ाया और लपेटा जायगा, उतने ही महीन तारों की सूत-फेनी बनेगी। जब इच्छानुसार मैदा लिपट चुके, तब उनकी छोटी-छोटी लोई उँगली पर लपेट कर बना डाले और मन्दी आँच से घी में पूरी की तरह सेंक ले। पीछे तीन सेर चीनी की चाशनी बनाये। यह चाशनी ऐसी होनी चाहिए, जो ज़मीन में टपकाने पर जम जाय। ऐसी चाशनी बना कर सूत-फेनी को पाग ले, उपरान्त काम में लाये।

ठोर

मैदा ढाई सेर और घी ढाई पाव लेकर पहले आध सेर घी मैदा में छोड़, दोनों हाथों से मसल कर मोयन दे। पीछे उसे दूध से ख़ूब कड़ा सान डाले। इसके बाद उसे इतना मथे कि उसमें लोच आ जाय। अब उस मैदा की कई छोटी-छोटी लोई बनाये और दो बड़ी लोई बनाये। उस बड़ी लोई पर

घी लगाये और उस पर उन छोटी लोइयों को रख कर सब पर घी लगाये। नीचे-ऊपर रख कर सबके पीछे बड़ी लोई में घी लगा कर कचौरी की तरह गोल लोआ बना ले। पीछे इसकी एक लम्बी पोई बना कर चाक़ू से बराबर की, पाव-पाव भर की, लोई काट डाले और उसे पूरी की तरह बेल कर घी मे बादामी रङ्गत की सेंक ले। इसके बाद आठ सेर चीनी की कड़ी अर्थात् जोकि थाली में टपकाने से कुछ देर के बाद जम जाय, पाँच तार की चाशनी बना कर नीचे उतार ले और जल्दी से उन्हें डुबो कर चारों तरफ़ चाशनी चढा दे। ठण्ढे होने पर ठोर बन जायँगे। चाशनी को काम में लाने के पहले बराबर चलाते रहना चाहिए, नहीं तो चाशनी जम जायगी। इस तरह के बने ठोर अत्यन्त मुलायम और स्वादिष्ट होंगे।

(७)

घेवर

एक सेर बढिया ताज़ा मैदा लेकर थोड़े पानी से कुछ पतला घोले। उपरान्त उसे इतना मथे कि उसमें तार बँध जायँ। यह मैदा ऐसा होना चाहिए कि न तो बहुत गाढ़ा हो और न बहुत पतला ही—जैसा कि जलेबी का जलेब होता है, उसी तरह का कुछ पतला जलेब तैयार करना चाहिए। फिर एक ऐसी कढाई लेनी चाहिए, जो एक बालिश्त गहरी और एक ही बालिश्त चौड़ी गिलासनुमाँ बनी हो, जिसका पेंदा चौरस हो। यह कढ़ाई घेवर की कढ़ाई के नाम से बाज़ार मे बनवाने से बनती है, अथवा ऐसी कढ़ाई यदि न मिले, तो पीतल का भगौना लेकर उसके पेंदे मे मोटी-मोटी मिट्टी पोत कर पेंदा कुछ मोटा कर दे, जिसमें आँच सह सके। ऐसी !कढाई में घी डाल कर गरम करे।

पीछे जब घी गरम हो जाये, तब किसी बर्तन में जलेब भर कर बड़ी पतली धार से मानिन्द तार के जलेब छोड़े। जितना छोटा-बड़ा घेवर बनाना हो, उतना जलेब कढ़ाई में एक साथ पतली धार से छोड़ दे। जब जलेब डाल चुके, तब करछुल से गरम घी कढ़ाई में से भर-भर कर घेवर के सिरे पर छोड़ता जाय। आँच चूल्हे में तेज़ न हो, मधुरी आँच से सेंक ले। सिंक जाने पर दूनी चीनी की दोतारा चाशनी बनाये। चाशनी तैयार हो जाने पर कढ़ाई के किनारों पर हाथ से बिट मरे। जब बिट मारते-मारते* सफ़ेद चाशनी पड़ जाय और कुछ गाढ़ी हो जाय, तब घेवर को उसमें डुबोकर किसी बर्तन से चाशनी उठा-उठा कर घेवर पर डालता जाय। पाँच मिनट के बाद दो लकड़ी बराबर से कढ़ाई पर रख कर घेवर उस पर रख दे और ठहर-ठहर कर चाशनी उस पर छोड़ता जाय। यदि इच्छा हो तो चाशनी में दो-एक बूँद गुलाब की भी डुबोने के पहले छोड़ दे।

(१)

नैपाली रोट

एक सेर मैदा, आध पाव बेसन और डेढ़ पाव घी—तीनों को एक में मसल कर पानी से ख़ूब कड़ा सान कर, खरल में रख, अच्छी तरह कुटाई करे। कूटते-कूटते जब लोच आ जाय, तब उसके मोटे-मोटे चार रोट बना कर उनमें से दो रोट मधुरी आँच में पूरी की तरह सेंक ले और पीछे मसल कर

---

* चीनी की चाशनी तैयार हो जाने पर लकड़ी के घोटे से चाशनी को कढाई के किनारों पर इधर से उधर जल्दी-जल्दी फेंटते हैं, बस यही 'बिट' मारना है।

चूर कर डाले। उपरान्त घी में भुना हुआ एक छटाँक खोवा और एक छटाँक पिसे हुए बादाम तथा एक छटाँक चूर की हुई मिश्री मिला कर उन दो बचे रोटों की पोली बना, कचौरी की तरह बराबर से सब पूर भर ले। पीछे धीरे-धीरे उन्हें कुछ बढ़ा कर घी में बादामी रङ्गत का सेंक डाले और डेढ़ सेर चीनी की तीनतारा चाशनी बना कर पाग ले। यह रोट बड़े ही मुलायम और चित्त को प्रसन्न करने वाले बनते हैं।

दिलखुशाल पूरी

एक सेर पानीदार नारियल का गूदा और पाव भर मैदा लेकर पहले सिल पर नारियल को चन्दन की तरह महीन पीस कर, मैदा मिला कर आटे की तरह कड़ा सान ले। पीछे उसे ओखली में डाल कर खूब कूटे, जिसमें लसी आ जाय। बाद को आध पाव बादाम पीस कर एक पाव चीनी, एक छटाँक घी, दरकचरी काली मिर्च चार माशे, दरकचरी इलायची छः माशे और एक-दो बूँद गुलाब की मिला कर सबको एक में फेंट डाले। पीछे नारियल वाली लोई में सबको जल्दी से मिला दे; क्योंकि इसके मिलते ही आटा बहने लगता है। चूल्हे पर कढ़ाई में घी पहले ही से गरम कर ले। अब मैदा में बादाम आदि मिला कर छोटी-छोटी पूरी बना, घी में बादामी रङ्ग की सेंक ले। यह दिलखुशाल पूरी बडी ही स्वादिष्ट बनती है।

एक सेर मैदा में डेढ छटाँक घी का मोयन देकर खूब कड़ा

सान ले, पीछे अच्छी तरह मथ कर लोचदार बना ले। उपरान्त दो-दो रुपये भर की लोई तोड़ कर पापड़ की तरह खूब पतली-पतली पूरी बेल कर धूप में सुखा डाले। इधर कढ़ाई में घी चढ़ा कर पूरी की तरह सेंक कर रख ले। उपरान्त सात तारा चाशनी बना कर सबको पाग ले, बस मीठे पापड़ बन गये।

मीठे पापड़

सूजी आध सेर, मैदा तीन छटाँक, घी तीन छटाँक, मिश्री तीन छटाँक, केशर तीन माशे, पिसे हुए बादाम एक तोला, पिस्ता कतरे छः माशे, खोवा तीन छटाँक, छोटी इलायची का चूरा छः माशे और दूध पाव भर लेकर पहले सूजी में मैदा और घी मिला कर मसल डाले। पीछे गरम दूध से कड़ा साने और मसल-मसल कर नरम कर ले। पीछे थोड़ा दूध का छींटा मार कर और गूँध ले। इसके बाद उसकी दो-दो रुपये भर की लोई काट कर पास रख ले। अब मिश्री, इलायची, बादाम और पिस्ता तथा घी में भुना हुआ खोवा एक में मिला ले। पीछे दूध में केशर पीस कर आधी मिश्री में मिला ले और शेष आधी रक्खी रहने दे। अब इसे पूर समझे। उन लोइयों को लेकर कचौरी की तरह इस पूर को हर एक लोई में बराबर-बराबर भरे। बाद को घी में बादामी रङ्ग की सेंक ले। उपरान्त तीनतारा चाशनी बना कर सबको पाग ले। यह कचौरी वीर्योत्पादक और अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है।

मदन-दीपक कचौरी

घर का पिसा गेहूँ का (कुछ मोटा) आटा एक सेर, बेसन आध पाव, घी डेढ पाव, मँगरीला एक तोला और नमक एक माशा लेकर आटा और बेसन में घी छोड़ कर अच्छी तरह मसल ले, पीछे मँगरीला और नमक भी पीस कर मिला दे। थोड़ा पानी छोड़, ख़ूब कड़ा साल कर ओखली में डाल, ख़ूब कुटाई करे। बाद को चकले पर घी लगा कर सबको बेल डाले और ऊपर हल्का घी लगा कर कई परत कर पुनः बेले। इस बार उसको एक अङ्गुल मोटी बेलना चाहिए। बाद को चाक़ू से चौकोर दो-दो अङ्गुल के टुकड़े काट कर घी में बादामी सेंक ले और दो सेर चीनी की तीनतारा चाशनी बना, हथवर से बिट मार कर, जब चीनी सफ़ेदी पर आने लगे तब पाग ले।

बिहार-चौका

मैदा एक सेर, मलाई डेढ़ पाव, पिसे बादाम पाव भर, चीनी एक पाव, घी एक पाव और छोटी इलायची का चूर्ण एक तोला लेकर पहले मैदा में मलाई डाल कर ख़ूब अच्छी तरह भर दे, जिसमें एकदिल हो जाय। अब उसमें घी, बादाम, इलायची का चूर्ण भी मिला दे और यदि सूखा पड़े तो चीनी मिले दूध को डाल, पूरी के आटे की तरह गूँध कर ठीक करे। इसके बाद सबकी एक लोई बना कर चकला-बेलन से आध अङ्गुल मोटी पूरी बेल डाले और चाक़ू से चौकोर शकरपारे काट ले। उपरान्त कढ़ाई में घी चढ़ा कर मधुरी आँच से तल कर निकाल ले और दूनी चीनी की चाशनी कड़ी (तीनतारा) कर उन्हें पाग ले।

शकरपारे

एक सेर पिसे बादाम और पाव भर मैदा—दोनों को मिला कर मसल डाले। पीछे छोटी इलायची का चूर एक तोला, घी आध पाव, मलाई आध पाव और मिश्री एक छटाँक—सबको मिला कर मसल डाले और

बादामी शकरपारा

चकले पर बेल कर चौकोर शकरपारे काट ले। उपरान्त ड्योढी चीनी की कड़ी चाशनी बना कर तैयार कर ले। घी में शकरपारे तल कर चाशनी मे छोड़ता जाय। जब शकरपारे हो जायँ और चाशनी खूब ठण्ढी हो जाय, तब उन्हें निकाल कर भोजन के काम में लाये।

एकादश अध्याय

मिष्ठान्न प्रकरण

मिठाई वैसे तो सभी मीठी वस्तु को कहते हैं, परन्तु मुख्यतः मिठाई वही है, जिसमें खोवा, घी, मीठा, मेवा आदि व्यवहार में आयें। अब मिठाई नाम के पदार्थों में नाना प्रकार के उपकरण मिश्रित कर, उनके व्यञ्जन तैयार कर 'मिठाई' नाम से सम्बोधन करते हैं। इसी नवीन प्रथा के अनुसार हम भी नाना प्रकार के उपकरण द्वारा मिठाई प्रस्तुत करने की विधि क्रमशः नीचे लिखते हैं :—

भैंस का खोवा एक सेर और घी आध पाव लेकर दोनों को कढ़ाई में छोड़ कर पलटे से चला-चला कर मधुरी आँच से भूने।

खोवा की बर्फी

जब खोवे में सुर्खी आ जाय और सुगन्धि से पाकशाला गूँज उठे, तब उसे उतार कर ठण्ढा कर ले। इसके बाद जैसी इच्छा हो—बराबर, ड्योढ़ी, दूनी, ढाई गुनी—चीनी की चाशनी बनाये। यह चाशनी ऐसी बनानी चाहिए कि थाली में डालने से जम जाय। अब चाशनी में दो-एक बूँद गुलाब या केवड़े का इत्र छोड़ कर पलटे से जल्दी-जल्दी किनारों पर चलाता रहे। जब चीनी ख़ुश्क होकर जम जाय, तब उसे लोहे

की चलनी से चाल डाले। इसे बूरा कहते हैं। बूरा को भुने खोवे में मिला कर थाली में दबा-दबा कर बराबर से जमा दे।

(७)

दूसरी विधि

खोवा पूर्व-रीति से भून कर इच्छानुसार चीनी की चाशनी बनाये। जब चाशनी थाली में डालने से जमने के योग्य हो जाय, तब खोवा चूर कर उसमें मिला दे। पलटे से चला कर थाली में बराबर से जमा दे। दूसरे दिन ठण्डी होने पर चाकू से चौकोर काट कर बर्फी बना ले।

(७)

नारङ्गी की बर्फी

नागपुरी मीठी नारङ्गी लेकर उसे छील कर बीज और झिल्ली अलग कर ले। पीछे उसे तोल डाले। छिली नारङ्गी यदि एक सेर हो, तो ख़ालिस दूध ढाई सेर, एकतारा चाशनी ढाई सेर, छोटी इलायची का चूर्ण छः माशे और गुलाब दो बूँद संग्रह करे। पहले दूध कढ़ाई में चढ़ा कर पलटे से चलाता हुआ औटाये। पास में छिली नारङ्गी भी रख ले। जब दूध औटते-औटते एक सेर बाकी रह जाय, तब उसमें नारङ्गी* छोड़ कर जल्दी-जल्दी चला कर पकाये। थोड़ी देर में

---

* नारङ्गी का रस पड़ने से दूध फटने का डर रहता है, इस भय से बनाने वाले नारङ्गी दूध में न छोड़ कर चीनी के रस के साथ पकाते हैं और पीछे खोवा मिला कर बर्फ़ी बनाते हैं; परन्तु जो स्वाद ऊपर की विधि से बनी बर्फ़ी में होता है, वह इसमें नहीं होता। डाल की नारङ्गी के रस से दूध नहीं फटता—कच्ची नारङ्गी से दूध में कोई ख़राबी नहीं आती।

दोनों चीज़ें गाढ़ी हो जायँगी। जब देखने में खोवा की शक्ल का हो जाय, तब उसे चूल्हे से उतार ले और एक दूसरी कढाई में एकतारा चाशनी चढा कर चूल्हे पर गरम करे। जब उसमें उबाल आ जाय, तब वह पका खोवा उसमें छोड़ दे और पलटे से जल्दी-जल्दी चला कर उसको एकदिल कर ले। थोडी देर मे सब चीज़ें गाढी हो जायँगी। अब चूल्हे से उतार ले; किन्तु जब तक कुछ ठण्ढा न हो जाय, तब तक कढाई के किनारों पर बराबर चढ़ाता रहे। जब पलटे में माल लगने लगे, तब एक परात में कढाई से निकाल कर जमा दे। ठण्डा होने पर चाकू से काट ले।

मूँग की बर्फ़ी

मूँग की धोई दाल की पीठी एक सेर, घी एक सेर, चीनी सवा सेर और केशर तीन माशे, पिस्ता की हवाई कतरी दो तोले और छोटी इलायची का चूरा एक तोला लेकर एक चौडी सी परात या कठौती आदि में घी पिघला कर छोड़े, पीछे पिसी पीठी उसमें डाल कर फेंटे। जब फेंटते-फेंटते उसमें सफ़ेद झाग ही झाग हो जाय, तब चीनी और पिस्ते की हवाई को छोड़, बाकी सब चीज़ें छोड़ कर थोड़ा और फेंटे। केशर पानी में घोट कर छोड़नी चाहिए। पीछे एक कढाई में सब को उँडेल, कड़ी-नरम आँच* से अच्छी तरह भूने। जब उसकी रङ्गत भूनते-भूनते लाल हो जाय और सोंधापन ख़ूब महकने लगे, तब उसे चूल्हे से उतार ले। इधर एक दूसरी कढाई में चीनी का

---

* कड़ी-नरम आँच के माने यह हैं कि पहले कढाई के नीचे तेज़ आँच लगाये और जब खौलने लगे तब धीमी आँच कर दे।

शर्बत चढ़ा कर चाशनी तैयार करे। जब साढ़े तीन तार की चाशनी बन जाय, तब उसे चूल्हे से उतार कर बिट मारे। जब चीनी में दाने पड़ने लगें, तब पहले की भूनी पीठी उसमें छोड़ कर बराबर चलाये। जब सब एकदिल और गाढा होकर जमने लगे, तब किसी परात आदि में डाल कर बराबर ज़मीन में रख दे और ऊपर से पिस्ते की हवाई सब में चिपका दे। दूसरे दिन चाकू से चौकोर काट कर मूँग की बर्फ़ी बना ले। कोई-कोई इसे 'दिलख़ुशाल' भी कहते हैं।

(७)

केले की बर्फ़ी

कच्चे केले की छिली फली एक सेर, खोवा डेढ पाव, जायफल का चूर्ण एक तोला, जावित्री एक तोला, इलायची के दरकचरे दाने एक तोला, पिस्ता की हवाई दो तोले और चीनी दो सेर लेकर पहले केले की फली के पतले-पतले कतरे बना कर घी में पूरी की तरह तल कर निकाल ले। उपरान्त सिल पर पीस कर मोम की तरह बना डाले। इसके बाद उसमें खोवा को मसल कर मिला ले और कढाई में थोडा घी छोड, खोवा मिले केले को कडी-नरम आँच से भूने। जब सुगन्धि आने लगे, तब उसमें जायफल-जावित्री चूर करके मिला दे। पीछे चीनी का रस बना कर उसमें छोड़ कर कड़ी-नरम आँच से पकाये। पकते-पकते जब वह गाढ़ी हो जाय, तब चूल्हे से उतार कर बिट मारे। चाशनी ठण्ढी पड़ने पर जब दाने पड़ने लगें, तब किसी परात में थोड़ा सा घी लगा कर डाल दे। ऊपर से पिस्ते की हवाई और इलायची-दाने चिपका दे। दूसरे दिन चाक़ू से काट कर बर्फ़ी तैयार कर ले। यहाँ एक बात का

ध्यान रखना बहुत ही ज़रूरी है कि केले की बर्फ़ी के बनाने के लिए लोहे की कढ़ाई इस्तेमाल न करे, बल्कि कलई की हुई कढ़ाई में बनाये, नहीं तो बर्फ़ी काली बनेगी।

(७)

आम की बर्फ़ी

अच्छे पके मीठी जाति के आम का रस दो सेर, खोवा पाव भर, मिश्री तीन पाव, इलायची दो तोला, बादाम आध पाव, पिस्ता दो तोले और गाय का घी आध पाव लेकर पहले बादाम को तोड़ कर पानी में थोड़ी देर भिगो कर छील डाले, उपरान्त सिल पर महीन पीस ले। एक कलईदार कढ़ाई में घी छोड़ कर गरम करे, पीछे खोवा और बादाम दोनों को एक में मिला कर मधुरी आँच से भूने। जब उसमें सुर्ख़ी आ जाय और सुगन्धि महकने लगे, तब उसे एक बर्तन में निकाल ले। इसके बाद मिश्री की एकतारा चाशनी बना कर पास रख ले। कढ़ाई में कपड़े में छना हुआ आम का रस चढ़ा कर चलाते हुए पकाये। पकते-पकते जब रस गाढ़ा होकर खोवे की तरह हो जाय, तब उसमें भुना हुआ खोवा मिला कर ऊपर से चाशनी छोड़ दे और ख़ूब जल्दी-जल्दी चला कर पकाये। पकते-पकते जब रस अच्छी तरह गाढ़ा हो जाय, तब क़लईदार परात में घी लगा कर जमा दे। ऊपर से अधकचरे इलायची के दाने और पिस्ते की हवाई चिपका दे। दूसरे दिन चाक़ू से काट कर रख ले।

(८)

जिस प्रकार आम के रस की बर्फ़ी बनाई गई है, उसी

तरह पके शरीफ़ा के रस को कपड़े में छान कर चीनी की चाशनी के साथ पका कर बर्फ़ी जमा ले। यह बर्फ़ी बडी स्वादिष्ट और दिलपसन्द बनती है।

शरीफा की बर्फी

बादाम की बर्फी

अच्छे मीठे छिले हुए बादाम एक सेर, गाय का घी आध पाव, मिश्री एक सेर, छोटी इलायची का चूर्ण एक तोला, खोवा पाव भर और दूध सवा सेर लेकर पहले बादामों को पानी में भिगो कर छील डाले, पीछे महीन पीस कर दूध में मिला दे। इधर कलईदार कढाई में खोवा को एक तोला घी में अच्छी तरह भून डाले। पीछे दूध मिले बादाम को कढाई में चढा कर औटाये और पलटे से बराबर चलाता रहे। जब औटते-औटते दूध खोवा हो जाय, तब उसमे सब घी छोड दे। ऊपर से इलायची पीस कर डाल दे। खोवा को चूर करके मिला ले। अब दो-चार बार नीचे-ऊपर चला कर मिश्री की एकतारा चाशनी डाल कर पलटे से चलाता रहे। जब सब चीज़ें पक कर अच्छी तरह गाढ़ी हो जायँ, तब कढ़ाई चूल्हे से उतार कर विट मारे। उपरान्त थाली मे घी लगा कर बराबर से जमा दे। यदि इच्छा हो तो जमाने के पूर्व दो-एक बूँद गुलाब का इत्र मिला ले। यह बर्फ़ी बडी ही स्वादिष्ट और नेत्रों को हितकारी एवं ताकतवर है। अधिकतर लोग इसको ही पसन्द करते हैं।

जिस तरह बादाम की बर्फ़ी बनाना बताया गया है, उसी

विधि से पिस्ते की वर्फ़ी वना ले। वाज़ार में जो पिस्ते की वर्फ़ी विकती है, वह पिस्ते की वर्फ़ी नहीं होती। हरे रङ्ग से रँग कर खोवा आदि की वर्फ़ी वना कर तैयार करते हैं और पिस्ता की कह कर वेचते हैं।

पिस्ता की वर्फ़ी

अच्छा पका कोंहड़ा लेकर छील डाले, पीछे उसके वीज निकाल कर विलाईकस में कस डाले। वाद को उसी के पानी में उसे उवाल डाले। दो-तीन उवाल आ जाने पर चूल्हे से उतार कर ठण्ढा कर ले। उपरान्त कपड़े में रख कर निचोड़ डाले और जो पानी उसमें रह गया है, उसे निकाल डाले। वाद को एक पाव घी में उसे मधुरी आँच से लाल रङ्ग का करे। पीछे वरावर की मिश्री की एकतारा चाशनी में मिला कर पकाये। जव चाशनी गाढ़ी पड़ जाय, तव उसे चूल्हे से उतार कर विट मारे। जव चाशनी में दाने पड़ने लगें, तव परात आदि में जमा दे। जमाने के पहले दो-एक वूँद गुलाव का इत्र यदि मिला दिया जाय, तो और उत्तम है।

कोंहड़े की वर्फ़ी

पानीदार नारियल लेकर 'नारियल-कस' से खुरच कर महीन कर ले और सेर पीछे एक छटाँक गौ का घी मिला कर मधुरी आँच से भूने। जव सोंधाहट महकने लगे, तव पाव भर खोवा भी चूर कर मिला दे और पुनः भूने। भुन जाने पर छः माशे छोटी इलायची का चूर्ण मिला

नारियल की वर्फ़ी

दे और दूनी चीनी की चाशनी डाल कर पकाये। पलटे से बराबर चलाता रहे। जब पलटे से चाशनी चिपकने लगे, तब चूल्हे से कढ़ाई उतार ले और थाली में घी लगा कर अन्य बर्फ़ी की तरह ढाल कर जमा दे।

कच्चे आम की बर्फ़ी

अच्छे मीठी जाति के गद्दर आम लेकर सीपी से छील डाले। पीछे विलाईकस में कस कर ज़ीरा एवं गूदा निकाल ले। उपरान्त सेर पीछे एक छटाँक चूने के पानी में सान कर दो घण्टे तक रहने दे। बाद को अच्छी तरह साफ़ पानी से धोकर साफ़ कर डाले। फिर पानी में उबाल कर गला ले और आम से ढाई गुनी मिश्री की एकतारा चाशनी में छोड़ कर पकाये। पकते-पकते जब साढ़े तीन तार की चाशनी तैयार हो जाय, तब चूल्हे से उतार ले और विट मारने लगे। जब चाशनी में दाने पड़ने लगें, तब दो-एक बूँद गुलाब या केवड़ा छोड़, थाली में जमा दे। यह बर्फ़ी बिलकुल खट्टी न बनेगी और अत्यन्त स्वादिष्ट एवं तृप्तिकर होगी।

दूसरी विधि

आम की बर्फ़ी के बनाने की साधारण विधि यह है कि मीठी जाति के आमों को लेकर छील डाले और गूदा निकाल कर सिल पर पीस ले। बाद को कपड़े में कस कर उसका रस निकाल ले और तिगुनी चीनी मिला कर क़लईदार कढ़ाई में चढ़ा कर पकाये। जब पकते-पकते चाशनी गाढ़ी पड़ जाय और पलटे में चिपकने लगे, तब चूल्हे से उतार कर और

कुछ चला कर ठण्ढी करे, बाद को सुगन्ध आदि मिला कर जमा ले और खाने के काम में लाये।

❦

क़लाक़न्द

अच्छा ताज़ा खोवा दो सेर, घी आध पाव, चीनी तीन सेर, छोटी इलायची के दाने दो तोले और गुलाब के इत्र की दो-एक बूँद लेकर पहले खोवा को घी में अच्छी तरह भून डाले। जब सुगन्धि आने लगे, तब उसमें शर्बत तैयार कर छोड दे और बराबर चलाता हुआ पकाये। जब पलटे में चाशनी लपटने लगे, तब इलायची छोड़ दे। इसके बाद चूल्हे से उतार कर कुछ ठण्ढी करे। बाद को गुलाब देकर थाली में जमा दे। क़लाक़न्द और बर्फ़ी में केवल यही अन्तर है कि बर्फ़ी का खोवा घोटा हुआ रहता है और क़लाकन्द का दानेदार। परन्तु दोनों के बनाने की विधि एक ही है।

❦

चने की बर्फ़ी

चने की दली दाल आध सेर, घी ढाई पाव, मिश्री आधी छटाँक, केशर तीन माशे, चीनी का शर्बत एक सेर लेकर पहले चने की दाल को एक दिन-रात पानी में भिगो कर साफ़ पानी से धो डाले। पीछे ख़ूब बारीक पीस कर घी में बादामी रङ्गत की भून ले और चीनी का रस चला कर पकाये। जब दोतारा चाशनी तैयार हो जाय, तब उसमें वह भुनी दाल छोड कर चलाते हुए पकाये। जब पलटे में चीनी लपटने लगे, तब समझे कि यह तैयार हो गई। इसके बाद चूल्हे से उतार कर गुलाब की दो-एक बूँद मिला कर परात में घी लगा कर जमा दे।

❦

आलू की बर्फी

अच्छे पुष्ट आलू लाल रङ्ग के लेकर पानी में उबाल डाले। पीछे छील कर मसल डाले और सेर पीछे पाव भर घी और आधा सेर खोवा मिला कर मधुरी आँच से भून डाले। जब सुर्ख़ी आ जाय, तब ड्योढ़ी चीनी की तीन-तारा चाशनी बना कर उसी में आलू सहित खोवा छोड़, कुछ देर पकाये। जब पलटे से चाशनी लपटने लगे, तब उसे उतार कर बिट मारे और दाना पड़ने पर सुगन्ध मिला कर अन्यान्य बर्फ़ी की तरह जमा ले।

केशरिया

जैसे सादी बर्फ़ी बनाने की विधि ऊपर लिखी गई है, उसी तोल से और विधि से खोवा आदि भून कर तैयार करे। पीछे सेर पीछे छः माशे केशर दूध में पीस कर चाशनी की तैयारी पर मिला कर बर्फ़ी जमा ले। पीछे जम जाने पर चाकू से काट ले।

इसी तरह चाहे जिसकी बर्फ़ी बना डाले। बाज़ार मे जो बर्फ़ियाँ बिकती हैं, उनमें मीठा ज़्यादा रहता है। हलवाई लोग तिगुनी-चौगुनी चीनी मिला कर बर्फ़ी जमाते हैं।

पेड़ा

दो सेर ताज़ा खोवा लेकर पाव भर घी छोड़ कर ख़ूब मधुरी आँच से गुलाबी रङ्गत का भून डाले। खोवा जितना ज़्यादा भूना जायगा, पेड़े उतने ही उत्तम और स्वादिष्ट बनेंगे। केवल भूनने की तारीफ़ से पेड़े छः छः महीने तक रह सकते हैं; इसलिए जहाँ तक हो, खोवा अच्छी तरह भूना जाय। जब खोवा

में अच्छी तरह सोंधापन महकने लगे, तब उसे कढ़ाई से निकाल ले। अब चीनी की चाशनी ऐसी बनाये, जो थाली में टपकाने से जम जाय। ऐसी चाशनी बना कर चूल्हे से कढ़ाई उतार, विट मार कर दाना बना ले (इसे बूरा कहते हैं)। उपरान्त जैसी इच्छा हो, बराबर, ड्योढ़ी, दूनी, ढाई गुनी और तिगुनी चीनी मिला कर खोवा और मीठा दोनों मसल कर छोटे-बड़े पेड़े बना डाले।

यदि सुगन्धित पेड़े बनाने हों, तो गुलाब या केवड़ा तथा केशर मिला कर बनाये।

मदनामृति

धोई मूँग की पीठी एक सेर, मीठा दही एक पाव, चीनी दो सेर और केशर चार माशे लेकर पहले पीठी को दुबारा सिल पर चन्दन की तरह रगड़ कर महीन कर ले। पीछे दही मिला कर खूब अच्छी तरह फेंटे। फेंटते-फेंटते जब शहद की रङ्गत पीठी की हो जाय, तब समझे कि अब पीठी ठीक हो गई। इसके बाद थोड़ी देर तक ढँक कर पीठी को छोड़ दे। इधर चीनी की एकतारा चाशनी बना कर तैयार करे और केशर को दूध में घोट कर चाशनी में मिला दे। कढ़ाई को चूल्हे के पास रख ले, जिसमें वह गरम बनी रहे। उपरान्त तई चूल्हे पर चढ़ा कर घी गरम करे और उस पीठी को नथने में रख कर अमृति (इमरती) बना कर सेंक डाले। पीछे रस में डुबोता जाय। मदनामृति बनाने में आँच तेज़ कभी न रक्खे, नहीं तो जल जाने का भय है। यह अत्यन्त स्वादिष्ट और चित्त को प्रसन्न करने वाली बनती है।

उड़द का मैदा आध सेर और खोवा एक सेर—दोनों को एक में मिला कर ख़ूब मसले। जब उसमें लोच आ जाय, तब उसकी

रसबड़ा

लम्बी पोई बना ले और बराबर की लोई चाकू से काट कर पास रख ले। अब किशमिश पाव भर, बादाम पाव भर, सफ़ेद इलायची एक तोला, मिश्री आध पाव संग्रह करे। किशमिश को धोकर साफ़ कर ले, बादाम तोड़ कर पानी में भिगो कर छील डाले और महीन कतर ले और मिश्री चूर कर ले। सबको मिला पूर बना कर पास रख ले। अब उस लोई में से एक-एक लोई उठा-उठा कर कचौड़ी की तरह उसमें यह पूर बराबर से भरे। पीछे मुँह बन्द कर पेड़े की तरह चपटी-चपटी टिकिया बना कर तैयार कर ले। अब तीन सेर चीनी की एक-तारा चाशनी बना कर चूल्हे के पास रख ले, बाद को कढ़ाई में घी गरम कर उन टिकियों को पूरी की तरह बादामी रङ्ग की सेंक कर चाशनी में डुबोता जाय। इसी तरह सब सेंक कर चाशनी में डुबो ले। इसके बाद भोजन के काम में लाये। यदि चाशनी तैयार हो जाने पर उसमें दो-एक बूँद गुलाब की मिला ली जाय, तो और भी अच्छा है।

(७)

मैदा एक पाव, सफ़ेदा एक पाव, खोवा एक सेर और घी आध पाव लेकर पहले चारों को एक में मल कर पीछे पानी से पतला

रसबड़ी

जलेब बना डाले। इधर चीनी की एकतारा चाशनी तैयार कर पास रख ले। इसके उपरान्त मोटे छेद के झन्ने में अन्यान्य बूँदियों की तरह घी में तल कर चाशनी में

डुबोता जाय। बस, समय पर रस से निकाल कर भोजन करे। यह बडी स्वादिष्ट होती है।

घर का पिसा आटा एक सेर, दही आध सेर और चीनी डेढ पाव—इन तीनों को एक में मिला कर ख़ूब फेंटे। थोडा-थोड़ा पानी बीच-बीच में देता जाय। यह जलेब जैसा जलेबी का पतला बनता है, वैसा बनाना चाहिए।

मालपुआ

जब जलेब फिट कर तैयार हो जाय, तब चूल्हे पर तई चढ़ा दे। पीछे कटोरी में जलेब भर कर तई मे कुछ फैलाता हुआ पूरी के बराबर छोड़ता जाय। तई के नीचे मन्दी आँच रक्खे। जब एक तरफ़ सिक जाय, तब उसे सेंकने को दूसरी तरफ़ उलट दे। जब दोनों तरफ़ सिक जाय, तब उसे निकाल कर पौने से दबा कर घी निथार ले। मालपुआ के बनाने की तीन प्रणाली हैं— उत्तम, मध्यम और अधम। कितने ही कारीगरों की राय है कि पहले आटे मे मीठा न मिलाया जाय। जब घी मे सेक चुके, तब एकतारा चाशनी में पाग-पाग कर रख ले। यह अत्यन्त मुलायम बनेंगे। अब हम नीचे वे उपकरण बताते हैं, जिनके द्वारा उत्तम, मध्यम और अधम मालपुआ बनते हैं :—

उत्तम	मध्यम	अधम
आटा एक सेर	आटा आध सेर	आटा आध सेर
चीनी या गुड़ डेढ पाव	सफ़ेदा आध सेर	सफ़ेदा ढाई पाव
दही पाव भर	चीनी या गुड़ एक सेर	गुड़ एक सेर

भैंस का ख़ालिस दूध पाँच सेर और अरारोट एक छटाँक लेकर अरारोट को दूध में घोल डाले। पीछे दो कढाई में छान कर दूध

मलाई की पूरी

औटने को चढ़ा दे। कढाई जितनी छिछली होगी, उतनी ही मलाई के लिए उत्तम होगी। जब दूध में दो-तीन उफान आ जायँ, तब चूल्हे में आग धीमी कर दे और खड़े होकर दूध को ओसाये। जब झाग से कढ़ाई भर जाय, तब ओसाना बन्द कर दे। जितनी धीमी आँच रहेगी, उतनी ही मोटी मलाई कढाई के ऊपर पड़ेगी। जब ख़ूब मोटी मलाई पड़ जाय, तब सावधानी के साथ पौने से एक कढ़ाई की मलाई निकाले, टूटने न पाये। उसे एक थाली पर उलट कर यानी जिधर ख़ुश्क मलाई है, उसे थाली की तरफ़ और जिधर दूध पर रही है, वह भाग ऊपर की ओर रक्खे। इसके बाद दूसरी कढ़ाई की मलाई लेकर सीधी यानी जिधर दूध रहा, उस तरफ़ का हिस्सा पहले वाली मलाई के दूध वाले ओर रख कर किसी कपड़े से दबा कर उसका दूध ख़ुश्क कर ले। उपरान्त कढ़ाई में अच्छा घी डाल कर पूरी की तरह उसे तल ले। तलने के समय यह ध्यान रक्खे कि पूरी टूटने न पाये। इसके बाद चार माशे छोटी इलायची, मिश्री का चूरा आध पाव, दो बूँद गुलाब—तीनों एक में मिला कर पूरी के ऊपर बुरक कर चाक़ू से चार-पाँच टुकड़े बना ले।

ऊपर बताई रीति से निपनिया दूध की मलाई बना कर, छोटी-छोटी पूरी गिलास या कटोरी से दबा कर काट ले। पीछे किशमिश एक छटाँक, बादाम छिले और कतरे आध पाव, पिस्ता कतरे एक

छटाँक, मिश्री का चूरा आध पाव, गुजराती इलायची का चूरा छः माशे और गुलाब की बूँदें दो-एक—सबको मिला पूर बना ले, उपरान्त उस मलाई में पूर रख कर दोहरी कर ले और सींकों से गोद कर किनारे अच्छी तरह बन्द कर दे। बाद को कढ़ाई में घी छोड़ कर सावधानी से सेंक ले और भोजन करे।

मलाई की गुझिया

यदि कड़ी चाशनी बना कर इन्हें पाग लिया जाय, तो और भी स्वादिष्ट बन जायँगी।

द्वादश अध्याय

हलुवा-प्रकरण

लुवा भी कई प्रकार की प्रणाली द्वारा कई चीज़ों का बनाया जाता है। हलुवा का दूसरा नाम मोहनभोग भी है। यह खाने में जैसा स्वादिष्ट बनता है, वैसा ही पुष्टिकर भी होता है। यह उपकरण के भेद से लघुपाक और गुरुपाक हो सकता है। हलुवा में घी अधिक नहीं पडता और मोहनभोग में अधिक घी पड़ता है। हलुआ में जहाँ तक हो, घी बहुत ही अच्छा लगाना चाहिए।

हलुवा प्रायः सूजी, मैदा और आटे का बनाया जाता है। सूजी का हलुवा उत्तम, आटे का मध्यम और मैदा का निकृष्ट बनता है। हलुवा जितने ही मोटे दाने का बनेगा, उतना ही अधिक स्वादिष्ट होगा। अब बनाने की विधि नीचे दी जाती है, इस रीति से बनाया हुआ हलुवा बहुत ही स्वादिष्ट बनता है।

हलुवा मे एक सेर सूजी में अढ़ाई पाव घी से लेकर बराबर यानी सेर भर तक घी लगाया जा सकता है। ऐसे ही मीठा भी

बराबर से लेकर तिगुना तक छोड़ा जा सकता है। अपनी शक्ति और इच्छानुसार चाहे जैसा बना ले।

सूजी का हलुवा

पहले सूजी को घी में छोड़, मधुरी आँच से पलटे से बराबर चलाता हुआ भूने। जब कुछ बादामी रङ्गत की सूजी हो जाय, तब इच्छानुसार बादाम के कतरे छोड़ कर भूने। इसके बाद जब बादाम भी सुर्ख़ पड़ जाय और सूजी से ख़ूब सुगन्धि आने लगे, तब सूजी से तिगुना दूध या पानी गरम करके छोड़ दे, साथ ही ड्योढ़ी चीनी या मिश्री भी छोड़ दे; परन्तु चलाने से न चूके, नहीं तो गाँठें पड़ जाने का भय है। जब गाढ़ा हो जाय तब उतार ले। हलुवा की तारीफ़ यही है कि मुँह में चिपके नहीं।

मोहन-भोग

सूजी आध सेर, अच्छा घी आध सेर, चीनी ढाई पाव, दूध डेढ़ सेर, बादाम डेढ़ छटाँक, किशमिश एक छटाँक, पिस्ता एक तोला, छोटी इलायची छः माशे, केशर दो माशे और गुलाब-जल एक छटाँक लेकर पहले मेवा वग़ैरह को बीन-कतर कर अपने पास रख ले; पीछे चीनी को दूध में छान कर अङ्गारे पर रख दे। उपरान्त कढ़ाई चूल्हे पर चढ़ाए और सब घी छोड़ कर सूजी को भूने और बराबर चलाता रहे। जब सूजी बादामी रङ्गत की भुन जाय और सुगन्धि आने लगे, तब दूध छोड़ कर उसे जल्दी-जल्दी चलाए; गाँठे न पड़ने पाएँ। जब आधा गाढ़ा हो जाय, तब उसमें सब चीज़ें छोड़ दे। केशर यदि पहले ही दूध में घोट कर छोड़ दी जाय, तो हलुवा का रङ्ग बहुत ही अच्छा

होगा। तैयार हो जाने पर उतार ले। हलुवा बनाने में सबसे अधिक सावधानी यह रक्खे कि गाँठें न पड़ने पावें।

कितने ही लोग चीनी दूध में न घोल कर पानी में घोलते हैं और शर्बत की चाशनी बना कर छोड़ते हैं। गरम पानी के पड़ने से मोहनभोग का घी ऊपर आ जाता है।

मूँग का मोहनभोग

कच्ची मूँग की दाल एक सेर लेकर पानी में भिगो दे। जब अच्छी तरह फूल जाय, तब उसके छिलके अलग कर ले और सिल पर पीसे। यह ख़्याल रहे कि वह ज़्यादा महीन न पिसे, क्योंकि ज़्यादा महीन दाल का मोहनभोग उत्तम नहीं बनता। उपरान्त बराबर का घी छोड़ कर मधुरी आँच से भूने और बराबर पलटे से चलाता रहे। जब उसमें सुगन्धि आने लगे, तब थोड़ी-थोड़ी चीनी और पानी छोड़ कर चलाये। इसी समय उसमें बादाम, पिस्ता और इलायची आदि भी कतर कर छोड़ दे। जब पक कर अच्छी तरह गाढ़ा पड़ जाय, तब उतार ले और दो बूँद गुलाब का इत्र छोड़ दे।

चने का हलुवा

चार घण्टे पहले चने की दाल को पानी में भिगो दे। जब अच्छी तरह दाल फूल जाय, तब उसे कई पानी से धो डाले और सिल पर कुछ मोटी पीस ले। चने की पिसी पीठी यदि एक सेर हो, तो घी एक सेर, खोवा आध पाव, दूध एक सेर, किशमिश एक छटाँक, पिसी इलायची एक तोला, केशर दो माशे संग्रह करे। पहले केशर को

दूध में घोट कर रख ले। उपरान्त खोवे को घी में ख़ूब लाल भून डाले और ठण्ढा कर, चूर करके पास रख ले। किशमिश बीन कर धो डाले। उपरान्त कढ़ाई में घी छोड़, कड़कड़ा ले और पीठी छोड़ कर मधुरी आँच से भूने। भूनते-भूनते जब उसकी कचाइन जाती रहे और गुलाबीपन आ जाय तथा वह सुगन्धि देने लगे, तब ढाई छटाँक चीनी साफ़ कर दूध में छान कर छोड़ दे और जल्दी-जल्दी पलटे से चलाये, जिसमें गाँठें न पड़ने पायें। पीछे खोवा, किशमिश और इलायची तथा केशर भी छोड़ कर मिला दे और जब अच्छी तरह गाढ़ा हो जाय, तब उतार ले।

❦

भुट्टे का हलुवा

हरी-हरी नरम दुधगर भुट्टे (मकई) की बालें लेकर पत्ते अलग कर, चाक़ू से छील डाले। पीछे सिल पर महीन पीस डाले। पीछे बराबर का घी छोड़, मधुरी आँच से भूने। जब उसमें सुगन्धि आने लगे, तब चीनी, दूध, बादाम, किशमिश और इलायची आदि छोड़ कर अन्य हलुवों की तरह पका ले। यदि इसमें मिश्री की चाशनी बना कर छोड़ी जाय, तो और भी उत्तम बनेगा।

जिस तरह भुट्टे का हलुवा बनाया गया है, उसी तरह हरे चने (होरहा) का हलुवा भी बनाया जाता है। यह हलुवा भी बड़ा ही स्वादिष्ट और रुचिकर एवं पुष्टिकर बनता है।

❦

पानी में भिगो कर किशमिश को धो डाले, उपरान्त सिल पर महीन पीस डाले। पिसी किशमिश एक सेर, घी तीन छटाँक,

इलायची पिसी एक तोला, मिश्री पाव भर और खोवा आध पाव

किशमिश का हलुवा

लेकर उसे एक छटाँक घी में अच्छी तरह बादामी रङ्गत का भून कर पास रख ले। पीछे आध पाव घी में किशमिश छोड, पलटे से चलाता हुआ मन्दी आँच से भूने। जब किशमिश गल जाय, तब मिश्री की चाशनी बना कर उसमे छोड़ कर जल्दी-जल्दी चलाये। जब गाढ़ी होने को आये, तब खोवा, इलायची आदि भी छोड दे। उपरान्त अच्छी तरह पका कर उतार ले।

अच्छे और मीठे बादाम तोड कर पानी में भिगो दे और आध सेर बादाम सिल पर पीस कर महीन कर ले। पीछे बराबर घी

बादाम का हलुवा

लेकर मधुरी आँच से भूने। जब कुछ सुर्खी आ जाय, तब एक तोला बंसलोचन, एक तोला गुजराती इलायची, एक तोला चीर-काकोली, एक तोला पिस्ता, एक माशे स्याह मिर्च को महीन पीस कर डाल दे। पीछे एक सेर मिश्री की चाशनी दूध में बना कर छोड दे और धीमी-धीमी आँच से गाढा करे। उपरान्त थाली में जमा दे। ऊपर से चाँदी के वर्क चिपका दे और एक-एक तोला की बर्फ़ी काट कर दूध के साथ खाय। यह हलुवा बड़ा ही पुष्ट होता है। इसी तरह छुहारे का हलुवा भी बनाया जाता है।

पहले लौकी को छील कर भीतर का बीज और गूदा निकाल डाले। पीछे विलाईकस में कस कर उसी के पानी में उबाल ले।

पीछे ठण्ढा करके महीन मसल ले अथवा सिल पर महीन पीस कर कपड़े में छान कर रस निकाल ले। बराबर का घी कढ़ाई में चढ़ा कर रस और मिश्री छोड़ पकाये। आँच तेज़ न हो। पलटे से बराबर चलाता रहे। जब सब गाढ़ा होकर पलटे से लिपटने लगे, तब इलायची पीस कर छोड दे और उतार कर, ठण्ढा कर भोजन करे। यदि इच्छा हो तो किशमिश और दो-एक बूँद गुलाब के इत्र को भी छोड़ दे।

लौकी का हलुवा

अदरक का हलुवा

पाव भर अच्छा अदरक लेकर पानी से अच्छी तरह धो डाले। पीछे उसे सिल पर ख़ूब महीन पीस कपड़े में छान कर रस निकाल ले और एक छटाँक सूजी में मिला कर पाव भर घी में मधुरी आँच से भूने। जब मैदा में बादामी रङ्गत आ जाय, तब डेढ़ पाव मिश्री की एकतारा चाशनी बना कर उसमें छोड़े और मधुरी आँच से पकाये। जब पलटे में लपटने लगे, तब दो माशे इलायची को पीस कर मिला दे और चूल्हे से उतार कर किसी बर्तन में जमा दे। उपरान्त एक-एक तोले की बर्फ़ी बना कर खाये। यह हलुवा बहुत स्वादिष्ट होता है तथा कफ-जनित रोगों को दूर करने वाला और खाँसी को हितकर होता है।

तीन वर्ष का पुराना पेठा लेकर छील डाले, पीछे बीज निकाल कर फेंक दे और गूदा पानी में उबाल कर सिल पर महीन पीस

डाले। अब बराबर का खोवा मिला कर फेंट डाले और दो सेर मिश्री की एकतारा चाशनी बना कर पास रख ले। उपरान्त दो तोले सोंठ, एक छटाँक ज़ीरा, दो तोले धनिये का ज़ीरा, दो तोले दालचीनी, दो तोले स्याह मिर्च और चार तोले छोटी इलायची—सबको ज़रा सा पीस कर पास रख ले। अब पेठा मिले खोवे के बराबर घी और पेठा कढ़ाई में छोड़ कर मधुरी आँच से भूने। जब उसमें सुर्ख़ी आ जाय, तब चाशनी डाल कर पलटे से बराबर चलाता रहे। जब कुछ-कुछ पलटे में लपटने लगे, तब सब मसाला मिला कर चूल्हे से उतार ले और ठण्ढा होने पर खाने के काम में लाये।

पेठे का हलुआ

❦

दूसरी विधि

कोंहड़ा एक सेर, सफ़ेदा आध पाव, मिश्री आध सेर, घी एक पाव, दालचीनी दो आने भर, लौंग दो माशे, बादाम छिले-कतरे एक छटाँक, किशमिश एक छटाँक, पिस्ते का ज़ीरा एक छटाँक लेकर पहले कोंहड़े को छील कर बीज और गूदा साफ़ कर ले। गूदा भी बीजों से अलग कर पानी में उबाल डाले। उपरान्त सिल पर महीन पीस कर कपड़े में छान कर रस निकाल ले। अब इस रस में सफ़ेदा और मिश्री मिला कर फेंट डाले। बाद को कढ़ाई में घी छोड़ कर गरम करे। उसमें लौंग का तड़का तैयार कर, कोंहड़े के रस को छौंक दे और जल्दी-जल्दी चलाये। जब कुछ देर पकने के बाद वह गाढ़ा होकर पलटे से लपटने लगे, तब उसमें और सब चीज़ें भी छोड़ दे और सबको चला-फिरा कर एक में मिला कर उतार ले। पीछे थाली में

घी लगा कर जमा दे। ऊपर से चाँदी के वर्क लगा कर काम में लाये। यह बहुत स्वादिष्ट बनता है।

इलायची का हलुवा

एक छटाँक छोटी इलायची का छिला दाना और उतना ही बंसलोचन लेकर गौ के दूध में पीस डाले। उपरान्त दो सेर दूध में मिला कर कढ़ाई में औटाये, तथा तीन पाव मिश्री भी छोड़ दे। जब औटते-औटते सब चीज़ें गाढ़ी हो जायँ, तब उसे उतार कर थाली में जमा दे। पीछे एक तोला खाकर ऊपर से दूध पिये। यह हलुवा दिल-दिमाग़ को तरावट देने वाला, नेत्रों को हितकारी और बल-वीर्य को बढ़ाने वाला है।

आँवले का हलुवा

आध सेर आँवले लेकर सिल पर पीस डाले, उपरान्त कपड़े में छान कर रस निकाल ले। अब ढाई सेर निपनिया दूध लेकर उसी में रस मिला कर खोवा बना डाले। पीछे घी में खोवे को भून कर पास रख ले। दो सेर मिश्री की एकतारा चाशनी बना ले। चार तोले बंसलोचन, एक तोला पीपल, दो तोले दालचीनी, आधी छटाँक धनिया का ज़ीरा, एक छटाँक दोनों ज़ीरे, दो तोले सोंठ, आधी छटाँक काली मिर्च और एक छटाँक इलायची को पीस कर खोवे में मिला दे। उपरान्त मिश्री की चाशनी में सबको पकाये और जब गाढा हो जाय, तब उसे थाली में जमा ले। यह हलुवा भी दिल-दिमाग़ की तरावट, बल-वीर्य और नेत्रों की ज्योति को बढ़ाने वाला है।

प्रातःकाल दो तोले खाकर ऊपर से आध सेर दूध पीना चाहिए। यह बहुत स्वादिष्ट बनता है।

पके आम का हलुवा

मीठी जाति के देशी आमों का रस तीन सेर, मिश्री डेढ़ सेर, घी सेर भर, दूध दो सेर, शहद पाव भर, सेमर का मूसरा एक तोला, छिले और कतरे बादाम एक छटाँक, सालिम मिश्री एक छटाँक, छोटी पीपल एक छटाँक, सिंघाड़े का आटा एक छटाँक, तीनों तूदरी चार तोले, चीरकाकोली चार तोले और अरारोट आध पाव लेकर पहले बादाम, सिंघाड़े का आटा और अरारोट को थोड़े से घी में अच्छी तरह भून डाले। बाद को शहद और आम के रस को किसी क़लईदार बर्तन में मधुरी आँच से पकाये। जब दोनों एकदिल हो जायँ, तब दूध भी छोड़ दे और तेज़ आँच से पकाये। यह ध्यान रहे कि उसे चलाता बराबर रहे। जब सबका मावा बन जाय, तब घी छोड़ कर भूने। भुन जाने पर सब मसाला डाल कर मिश्री की चाशनी मिला कर पकाये। गाढ़ा हो जाने पर थाली में जमा ले। पीछे दो तोले दूध के साथ खाए। यह भी बल-वीर्य को बढाने वाला है।

पपीते का हलुवा

अच्छे पके पपीते को लेकर छील डाले और बीज निकाल कर पीस ले। पीछे कपड़े में छान कर रस निकाल ले। यदि रस एक सेर हो, तो खोवा पाव भर, घी आध पाव और मिश्री आध सेर संग्रह करे और मिश्री की एकतारा चाशनी बना कर रख ले। पीछे खोवे को पपीते के रस में

फेंट कर घी में भूने। जब रस और खोवा भुन कर मावा बन जाय और सुगन्धि आने लगे, तब उसमें मिश्री की चाशनी छोड दे और पलटे से चलाये। यदि इच्छा हो, तो किशमिश और बादाम भी बीन-कतर कर छोड दे। जब पलटे से लपटने लगे, तब किसी बर्तन में जमा दे। यह हलुवा हृद्-रोग वालों को बडा ही मुफ़ीद है।

काशीफल का हलुवा

लाल पका काशीफल को छील कर मोटे-मोटे कतरे बना डाले। पीछे एक चौडे मुँह के बर्तन पर एक कपडा बाँध दे और भीतर आधा बर्तन पानी भर कर ऊपर कतरे रख दे तथा किसी बर्तन से ढँक कर नीचे आग जलाये। जब भाप से काशीफल गल जाय, तब उसे हाथ से मसल कर एकदिल कर डाले। उपरान्त दो सेर मिश्री की चाशनी तैयार करे और घी में मथे कोंहडे को डाल कर पलटे से जल्दी-जल्दी चलाता रहे। जब वह अच्छी तरह भुन जाय, तब चाशनी छोड दे और पलटे से बराबर चलाता रहे। जब पक कर पलटे से लपटने लगे, तब दो माशे केशर दूध में घोट कर डाल दे और एक तोला छोटी इलायची पीस कर या दरकचरी करके मिला दे।

अच्छी मोटी-मोटी गाजर लेकर पानी में उबाल डाले और बीच की मोटी नस अलग करके सिल पर महीन पीस डाले। गाजर की पिसी पीठी एक सेर हो, तो पाव भर खोवा, आध सेर

घी, एक सेर मिश्री की एकतारा चाशनी, दो माशे केशर, छटाँक भर छिले और कतरे बादाम और एक छटाँक किशमिश तथा एक तोला छोटी इलायची संग्रह करे। घी में खोवा भून डाले। जब खोवा भुन जाय, तब पीठी को भून डाले। पीछे काशीफल की तरह चाशनी में सबको पका ले और मेवा आदि मिला कर भोजन के काम में लाये।

गाजर का हलुवा

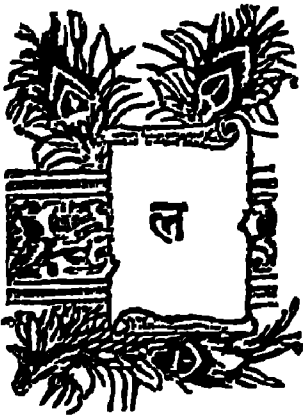
❦

हरीरा

गेहूँ का दलिया एक सेर, घी एक सेर, चीनी दो सेर, केशर दो माशे, किशमिश एक छटाँक, इलायची एक तोला और दूध चार सेर लेकर पहले दलिया को घी में छोड कर मधुरी आँच से खूब भूने। जब उसकी बादामी रङ्ग हो जाय और सुगन्धि आने लगे, तब दूध छोड़ कर पलटे से चलाता रहे। जब अच्छी तरह दलिया पक कर गाढ़ा होने पर आये, तब केशर और चीनी डाल कर सबको एक में घोट कर पका ले। यह दलिया का हलुवा अत्यन्त बलदायक और स्वादिष्ट बनता है। इसे ही हरीरा कहते हैं। यह स्त्री को प्रसव होने के समय खिलाया जाता है।

इसी प्रकार बुद्धिमानी के साथ चाहे जिस वस्तु का हलुवा बना कर भोजन करे। पोस्त के दाने, चिरौंजी, पिस्ता, चिलगोज़ा आदि का हलुवा बादाम के हलुवा की तरह बनाया जाता है।

त्रयोदश अध्याय

मोदक-प्रकरण

ड्डू भी कई प्रकार से, कई पदार्थों के बनाये जाते हैं। पाक-शास्त्र में इसका नाम 'मोदक' कहा गया है। नाना प्रकार के उपकरणों द्वारा मोदकों के स्वाद का परिवर्तन होता है, जो तृप्तिकर बनता है। इसके पाक-विधान को सविस्तर वर्णन करना तो कठिन बात है; पर हाँ, दो-चार मोदकों के बनाने की विधि नीचे प्रकाशित की जाती है। इन्हीं कतिपय विधियों द्वारा बुद्धिमान् लोग सब प्रकार के मोदक बना लेते हैं।

जिस प्रकार बूँदी बनाने के लिए बेसन का जलेब फेंट कर तैयार किया है, उसी प्रकार एक पाव मैदा और तीन पाव बेसन

मोतीचूर के लड्डू

दोनों का जलेब तैयार कर ले, पीछे कढ़ाई में घी छोड़, महीन झज्झे द्वारा बूँदी तल कर सात तारा चाशनी में पाग ले और ठण्ढा करके हाथों में घी लगा-लगा कर लड्डू बना ले। लड्डू बाँधने के पहले यदि

इच्छा हो तो इलायची-दाने और किशमिश मिला सकते हैं। जब लड्डू बँध जाय, तब पिस्ते की हवाई कतर कर सब में चिपका दे।

पहले बताई रीति से बूँदी घी में तल कर दोतारा अथवा साढ़े तीनतारा चाशनी में पाग कर लड्डू बना ले। दोतारा चाशनी में

बूँदी के लड्डू

पगी बूँदी मुलायम होगी और साढ़े तीनतारा की पगी कड़ी बनेगी। जैसी रुचि हो, वैसी चाशनी में बूँदी पागे।

एक सेर मैदा, आध सेर सफ़ेदा और एक पाव ख़ाशा* को एक में मिला कर पानी से घोल, जलेब फेंट डाले। पीछे बूँदी की

दिलपसन्द मोदक

तरह घी में तल कर एकतारा चाशनी में पाग ले। आध घण्टे बाद दो-एक बूँद गुलाब की छोड़ कर थोड़ी किशमिश, काली मिर्च, बादाम के कतरे और गरी मिला कर लड्डू बना ले।

---

* ख़ाशा का दूसरा नाम निसास्ता भी है। इसके बनाने की यह विधि है कि मैदा को पानी से कड़ा सान कर किसी बर्तन में उसे पानी से धोते हैं। धोते-धोते जो भूसी हाथ में रह जाती है, उसे फेंक देते है। पीछे ऊपर का पानी निथार कर जो सफ़ेद अंश नीचे बैठा मिलता है, उसी को 'ख़ाशा' या 'निसास्ता' अथवा 'गेहूँ का सत्त' या 'फूल' कहते हैं।

मोतीचूर और नुक़ती में कोई विशेष अन्तर नहीं है। मोतीचूर सातवारा चाशनी में पागा जाता है, नुक़ती केवल एकतारा चाशनी में। एक सेर बेसन की नुक़ती में

नुकती के लड्डू

चार सेर या पाँच सेर चीनी पहले चाशनी बनाने में लगती है; पीछे आधी चाशनी बच जाती है, जिससे बेसन से दूनी ही चीनी में नुक़ती तैयार हो जाती है। नुकती बनाना पहले बताया जा चुका है, उसी तरह बना कर लड्डू बना ले।

घर का बढ़िया पिसा बेसन एक सेर लेकर उसमें एक छटाँक दूध छोड़, दोनों हाथों से मसल डाले। ऐसा करने से बेसन में कुछ छोटे-छोटे रवे पड़ जायँगे। उपरान्त

बेसन के लड्डू

कढ़ाई में बराबर का घी छोड़ कर मधुरी आँच से बेसन को भूने। पलटे से बराबर चलाता रहे, नहीं तो जल जाने का भय है। जब सुगन्धि आने लगे, तब ज़रा सा दूध का छींटा मार कर देखे। दूध पड़ने से कड़कड़ाहट की आवाज़ निकले, तब समझ ले कि बेसन भुन गया। पीछे बराबर, ड्योढ़ा या दूना बूरा अथवा मिश्री का चूरा मिला कर मसल डाले। मीठा ठण्ढे बेसन में मिलाना चाहिए। इसके बाद इलायची के दाने दो तोले, काली मिर्च एक छटाँक मिला कर लड्डू बाँध ले। बूरा बनाने की विधि मिष्ठान्न-प्रकरण में बताई जा चुकी है। उसी विधि से बूरा बना कर लड्डुओं में मिला ले। लड्डुओं में विशेषकर बूरा ही मिलाया जाता है; और अधिकतर लोग इसे ही पसन्द

करते हैं; क्योंकि बूरे के रवे मुँह में पड़ने से बहुत स्वादिष्ट मालूम पड़ते हैं।

एक सेर मैदा लेकर उसे बेसन की तरह छटाँक भर दूध में मसल डाले, जिससे उसमें कुछ रवे पड़ जायँ। उपरान्त बराबर का घी कढ़ाई में छोड़, मन्दी आँच से भूने। जब मैदा बादामी रङ्गत का भुन जाय, तब चूल्हे से उतार कर किसी परात आदि में ठण्ढा कर ले। पीछे बराबर या ड्योढ़ी मिश्री का चूरा या बूरा मिला कर सबको मसल ले और दो तोले इलायची के दाने मिला कर लड्डू बाँध ले। इसी तरह सूजी के लड्डू भी बना ले।

दल या सूजी

एक सेर अच्छा ताज़ा खोवा और आध सेर सफ़ेदा—दोनों को एक में मसल कर दूध से जलेब बनाये। यह ध्यान रहे कि उसमें गाँठें न रहने पायें। यदि इसे फलाहारी बनाना हो, तो सफ़ेदा की जगह अरारोट मिला कर फेंटे। उपरान्त कढ़ाई में घी छोड़ कर महीन झन्ने में बूँदी झार कर तल डाले। पीछे तीनतारा चाशनी में पाग ले। एक घण्टे के बाद दो तोले इलायची-दाने व एक छटाँक किशमिश मिला कर लड्डू बना डाले और एक छटाँक पिस्ता की हवाई कतर कर लड्डुओं पर चिपका दे। यह मोदक खाने में अत्यन्त मुलायम और स्वादिष्ट बनते हैं।

क्षीर-मोदक

भैंस का अच्छा ताज़ा दही दो सेर लेकर एक कपड़े में बाँध कर लटका दे। जब उसमें से पानी टपकने लगे, तब हाथों से कपड़े को धीरे-धीरे ऐंठता जाय। ऐसा करने से दही का सब पानी निकल जायगा। इसके बाद एक पाव अरारोट मिला कर उसे ख़ूब फेंटे। बीच-बीच में उसी दही के पानी का छींटा देता जाय। जब बूँदी के बेसन की तरह जलेब तैयार हो जाय, तब कढ़ाई में घी छोड कर महीन छेदों के झन्ने से बूँद टपका कर साढ़े तीनतारा चाशनी में पागता जाय। जब सब दही की बूँदी तल कर चाशनी में डुबो चुके, तब एक तोला छोटी पीपल, दो तोले इलायची, एक छटाँक किशमिश और छटाँक भर गोल मिर्च मिला कर मोदक बाँध ले। यह मोदक अत्यन्त मुलायम और कफ, खाँसी आदि रोगों के लिए बहुत हितकारी है।

दधि-मोदक

मूँग के लड्डू दो प्रकार से बनाये जाते हैं—एक तो मूँग की दाल को धोकर धूप में सुखा और उसका मैदा पीस कर; दूसरे दाल की पीठी पीस कर। जिसमें सुविधा पड़े, उस तरह से बनाये, किन्तु बेसन की अपेक्षा पीठी के लड्डू कुछ अधिक स्वादिष्ट बनते हैं। एक सेर दाल को बराबर के घी में बादामी रङ्गत की भून डाले। पाव भर खोवा भी घी में भून कर बादामी रङ्गत का मिला ले। इसके बाद एक सेर मिश्री की तीनतारा चाशनी बना कर चूल्हे से उतार ले और उसमें सब बेसन और खोवा मिला दे और पलटे से बराबर चलाता रहे। जब सब चीज़ें मिल कर चाशनी गाढी पड़ने लगे, तब

मूँग के लड्डू

पुनः चूल्हे पर चढ़ा कर पकाये। साथ ही किशमिश आदि मेवे भी छोड़ दें। जब अच्छी तरह गाढ़ी हो जाय, तब किसी परात में उँडेल कर ठण्ढा कर ले। उपरान्त हाथ में घी लगा कर लड्डू बना ले।

चने का लड्डू

दो घण्टे पहले चने की दाल को पानी मे भिगो कर पानी से अच्छी तरह धो डाले। उपरान्त सिल पर महीन पीस डाले और पाव भर ताज़ा खोवा मिला कर सवा सेर घी में भूने। भूनते-भूनते जब सुगन्धि आने लगे, तब उसे चूल्हे से उतार, परात आदि में फैला कर ठण्ढा करे और दो सेर मिश्री का चूरा अथवा बूरा, एक छटाँक साफ़ की हुई किशमिश, एक छटाँक छिले और कतरे बादाम, दो तोले छोटी इलायची के दाने और आधी छटाँक गोल मिर्च मिला कर सबको मसल डाले। उपरान्त लड्डू बाँध ले। यह लड्डू बेसन के लड्डू से अधिक स्वादिष्ट बनते हैं।

स्वादिष्ट मोदक

खोवा एक सेर, बादाम छिले आध सेर, गेहूँ का निसास्ता पाव भर, घी तीन पाव और मिश्री डेढ सेर लेकर पहले बादाम को पानी में भिगो कर छील डाले। उपरान्त सिल पर रगड कर महीन पीस ले और खोवा, निसास्ता और बादाम की पीठी तीनों को एक में फेंटे। फेंटते-फेंटते जब फेन अच्छी तरह उठने लगे, तब उसका जलेब तैयार करे और महीन से महीन छेद के झन्ने से उसकी बुन्दी तल कर तैयार करे।

पीछे मिश्री की चारतारा चाशनी में पाग कर ठण्ढा कर ले और चार माशे केशर दूध में घोट कर मिला दे। फिर पलटे से चला-चला कर मिलाता रहे। जब चाशनी अच्छी तरह ठण्ढी पड़ कर दाने पड जायँ, तब दो तोले इलायची के दाने मिला कर लड्डू बना ले। इसका नाम 'रसनारञ्जन मोदक' भी है।

(ॐ)

चुटिए के लड्डू

एक सेर घर के पिसे गेहूँ के आटे में पाव भर घी का मोयन देकर दूध या पानी से खूब ही कडा गूँधे। जैसे ही आटा लुढियाय जाय, वैसे ही उसमें से थोडी-थोडी लोई तोड, मुठिया बना-बना कर पास रख ले, पीछे घी में मधुरी आँच से बादामी रङ्गत की सेंक ले और तोड़ कर ठण्ढा कर ले। बाद में या तो हाथों से मसल कर अथवा ओखली में कूट कर खूब महीन चलनी मे चाल डाले। पीछे पाव भर खोवा भी चलनी से चाल कर मिला ले और कढ़ाई में बराबर का घी छोड़, मधुरी आँच से भूने। जब सुगन्धि आने लगे, तब उसे ठण्ढा कर ले और बराबर की मिश्री, बादाम, पिस्ता, कशमिश, इलायची-दाने और दो-एक बूँद गुलाब की मिला कर लड्डू बाँध ले। यह लड्डू अत्यन्त स्वादिष्ट बनता है। इसका दूसरा नाम 'मनहर-मोदक' भी है। यह मारवाड़ियों के यहाँ उत्सवादि में अधिक बनाया जाता है।

(ॐ)

होरहा छील कर सिल पर चन्दन की तरह महीन पीस डाले। पीछे सेर भर में एक छटाँक के हिसाब से मैदा मिला कर खूब फेंट

डाले। उपरान्त कड़ाई में घी छोड़ कर बूँदी की तरह झन्ने के

हरे चनों के लड्डू

ज़रिये बूँदियाँ झार कर तिगुनी चीनी की चाशनी ※ में डुबो कर ठण्ढी कर ले और मेवा वग़ैरह मिला कर लड्डू बना डाले।

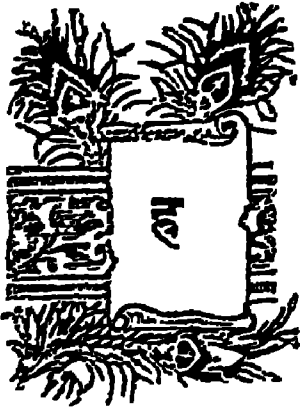
मगदल अधिकतर मूँग की दाल या उड़द की दाल का अथवा सूजी का बनाया जाता है। विधि तीनों की एक ही है। खड़ी

मगदल

मूँग लेकर भाड़ में अँकुरवा ले और गरम-गरम दल कर छिलका अलग कर ले। बाद को पीस कर बेसन बना ले। पीछे दूना घी छोड़ कर मधुरी आँच से भूने। जब ख़ूब अच्छी तरह सुगन्धि आने लगे, तब उसे ठण्ढा होने को चूल्हे से उतार, एक परात में उँडेल दे। उपरान्त गदेली के सहारे उसे फेंटना शुरू करे। फेंटते-फेंटते जब मक्खन की तरह वह फूल जाय और पानी में डालने से डूबे नहीं, तब उसमें बराबर की मिश्री का चूरा, दो तोले दरकचरी इलायची, एक छटाँक गरी कतर कर मिला दे। बाद को छोटी लोई तोड़, गोली बना कर पेड़े की तरह चिपटी कर, ऊपर से पिस्ते की हवाई चिपका कर रखता जाय। यह जाड़े की ऋतु में ही अधिक बनाया जाता है।

※ लड्डू में जो चाशनी लगती है, वह तीनतारा से लेकर साततारा तक होती है, इसलिए जैसी इच्छा हो, वैसी चाशनी बना कर अथवा विधान के अनुसार बना कर व्यवहार में लानी चाहिए।

चतुर्दश अध्याय

फलाहार-प्रकरण

मारे हिन्दू-धर्म में व्रतादि बहुत करने पड़ते हैं ; क्योंकि व्रतादि में जो लोग उपवास करते हैं, उन्हें महान् पुण्य एवं मुक्ति की प्राप्ति होती है—ऐसा आचार्यों ने मुक्त-कण्ठ से कहा है। जितने व्रत हैं, उनमें या तो लोग निराहार रहते हैं या फलाहार करते हैं। फलाहार में वे सब पदार्थ बना कर खाये जाते हैं, जिनमें अन्न का संसर्ग नहीं होता है। बाज़ार में हलवाइयों के यहाँ जो फलाहारी चीज़ें बिकती हैं, उनको ग़रीब लोग नहीं ख़रीद सकते। दूसरे इनी-गिनी चीज़ें मिलती हैं। इन्हीं सब बातों को विचार कर इस ग्रन्थ में एक अध्याय फलाहार का दिया गया है, जिसके द्वारा सर्वसाधारण अपने घर पर फलाहार के नाना प्रकार के उपयुक्त व्यञ्जन थोड़े व्यय में बना कर अपनी क्षुधा को निवारण करें। ग़रीब-अमीर दोनों ही के उपयुक्त पदार्थ बनाने की विधि यथाक्रम नीचे लिखी जाती है :—

जैसे नित्य-प्रति लोग धान के चावल बना कर खाते हैं, वैसे

ही व्रत में भी चावल बना कर खा सकते हैं। व्रत में चावल धान के नहीं बनाते, किन्तु पसाई के चावल अथवा कूटू के चावल बना कर खाये जाते हैं। पसाई और कूटू के चावल बाज़ार में बिकते हैं। उन्हें बाज़ार से ले आये। पुनः उन्हें वीन-फटक कर साफ़ कर ले। एक सेर पसाई के चावल को धोकर पतीली में भर ले। पीछे उसमें पानी चावलों से एक पोर ऊँचा भर कर पकाये। जब चावलों में एक उबाल आ जाय, तब उसे चला दे और एक कटोरी पतीली के मुँह पर रख कर उसमें पानी भर दे। आँच बहुत तेज़ न रक्खे। थोड़ी देर में चावल पक जायँगे। यदि पानी कुछ कम पड़े, तो उसी कटोरी का पानी उसमें छोड दे। यहाँ यह ख़्याल रक्खे कि जैसे धान के चावलों में माड़ नहीं निकाला जाता है, वैसे पसाई या कूटू के भात में भी माड़ नहीं निकाला जाता। जैसे बिना माड़ के भात बनाने की विधि बताई गई है, उसी विधि से इन्हें बनाये।

भात

फलाहारी दाल चिरौंजी, सेम के बीज, ख़रबूज़े, ककरी आदि के बीजों की बनाई जाती है। उनके बनाने की विधि यह है कि चिरौंजी के दाने पाव भर लेकर पानी में भिगो दे। जब वह अच्छी तरह फूल जायँ, तब मसल कर उनका छिलका धो डाले। पीछे पतीली में थोड़ा सा घी छोड कर ज़ीरे का बघार तैयार करे और धोई चिरौंजी छौंक कर ख़ूब भून डाले। पीछे एक माशा केशर पानी में घोंट कर डाल दे। छोटी इलायची एक माशा, स्याह मिर्च दो माशे, धनिया चार माशे और सेंधा नमक

दाल

अन्दाज़ से पीस कर छोड दे, और दो-एक वार नीचे-ऊपर चला कर अन्दाज़ से पानी छोड कर पका ले।

इसी तरह अन्य दाल भी वना ले। फलाहारी दाल में हल्दी, हींग, साँभर नमक आदि नहीं पडते। इनकी जगह केशर, लौंग और सेंधा नमक पड़ता है।

कढ़ी

फलाहारी कढ़ी अनेक पदार्थों की वनाई जाती है; जैसे— अरवी, आलू, रतालू, भिण्डी आदि। अरवी की कढ़ी दो प्रकार से वनाई जाती है—एक तो कच्ची अरवी छील कर, उसको कतर कर घाम में सुखा लेते हैं और उसका आटा पीस कर काम में लाते हैं*, दूसरे ताज़ी अरवी को उवाल कर तव उसे काम में लाते हैं; परन्तु ताज़ी अरवी की अपेक्षा सूखी अरवी की कढ़ी अच्छी और स्वादिष्ट वनती है। वनाने की विधि यह है:—

अरवी का आटा डेढ़ पाव, यदि आटा न हो तो ताज़ी अरवी एक सेर लेकर उवाल डाले और छील कर पीतल की चलनी पर दवा कर महीन कर ले, या हाथ से मसल डाले। पीछे उसमें से तीन हिस्सा मथी अरवी लेकर आध पाव अरारोट या सिंघाड़े का आटा मिला कर फेंटे। अन्दाज़ से सेंधा नमक, मिर्च पीस कर मिला

---

* अरवी की तरह आलू, रतालू, सकरकन्द आदि को भी छील-कतर कर घाम में सुखा कर आटा वनाया जाता है। पुनः समय पर उनके द्वारा अनेक पदार्थ वनाये जाते हैं। गृहस्थी में इन सवको फ़सल पर संग्रह करके रक्खा जाता है।

ले। उपरान्त कढ़ाई में घी चढ़ा कर बेसन की पकौड़ी की तरह पकौड़ी तोड़ कर तल डाले। जब पकौड़ी बना चुके, तब पाव भर खट्टा दही कपड़े में छान कर उस बचे हुए एक हिस्से में मिला कर पतला घोल ले और कढ़ाई में छदाम भर ज़ीरा, पैसा भर राई और एक-दो मिर्च का बघार तैयार कर उस घोल को छौंक दे। पीछे अन्दाज़ से सेंधा नमक छोड़, पकाये। यह कढ़ी लोहे की कढ़ाई में न पकाये, नहीं तो काले रङ्ग की बनेगी। जब उसमें दो उबाल आ जायँ, तब दो माशे केशर पीस कर छोड़ दे। साथ ही पकौड़ी भी डाल दे। जब अच्छी तरह पक जाय, तब काम में लाये। यह बहुत ही स्वादिष्ट बनती है।

इसी प्रकार आलू आदि की भी कढ़ी बना ले।

आलू की भुँजरी बनाना पहले बताया जा चुका है; परन्तु फलाहार में उस तरह की भुँजरी नहीं बनाई जाती। फलाहार में भोजन के लिए भुँजरी इस तरह से बनानी चाहिए कि आलू को लेकर उबाल डाले और

आलू की भुँजरी

छील कर टुकड़े बना ले अथवा हाथों से दबा कर मसल डाले। उपरान्त एक सेर आलू को एक छटाँक घी कढ़ाई में छोड़, छः माशे ज़ीरे का बघार तैयार कर, छौंक दे; ऊपर से अन्दाज़ से काली मिर्च और सेंधा नमक छोड़ कर पलटे से चला-चला कर ख़ूब भूने। जब आलू की बादामी रङ्गत हो जाय, तब दो नींबू का रस निचोड़ कर नीचे-ऊपर चला कर उतार ले।

ऊपर की रीति से आलू उबाल कर छील डाले। पीछे चाकू से टुकड़े बना कर ज़ीरे का बघार देकर छौंक दे और ख़ूब भूने।

मीठे आलू

जब वे बादामी रङ्ग के भुन जायँ, तब अन्दाज़ से सेंधा नमक और मिर्च छोड़, मिला दे और एक छटाँक अमचूर और पाव भर चीनी ऊपर से छोड़ कर पलटे से चला कर मिला दे। इसके बाद भोजन के काम में लाये। यह बहुत स्वादिष्ट होता है।

अरवी की भुँजरी भी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। यह भी कम से कम और ज़्यादा से ज़्यादा घी में बनाई जा सकती है। मोटी-

अरवी की भुँजरी

मोटी अरवी भुँजरी के लिए न ले। मँझोली गाँठें, जोकि पुतिया होती हैं, लेकर उबाल डाले; उपरान्त छील कर सेर-छटाँक से लेकर एक सेर में पाव भर तक घी अपनी शक्ति के अनुसार पतीली में छोड़ कर अजवायन का बघार तैयार करे। पीछे अरवी को छौंक कर मधुरी आँच से ख़ूब चला-चला कर भूने। जब प्रत्येक गाँठ लाल पड़ जायँ, तब सेंधा नमक, गोल मिर्च और नींबू का रस अन्दाज़ से डाल दे। थोड़ी देर और नीचे-ऊपर चला कर उतार ले, और किसी क़लईदार बर्तन में अथवा अल्यूमीनियम या पथरी आदि में उसे रख ले।

अच्छे बड़े-बड़े सिंघाड़े लेकर पानी से धो डाले और पतीली में भर कर पानी में उबाल डाले। जब सिंघाड़े अच्छी तरह गल

जायँ, तब चूल्हे से उतार, पसा ले और छील कर दो-दो टुकड़े कर ले। कड़ाई में एक छटाँक घी छोड़ कर और दो माशे ज़ीरे का बघार देकर उन्हें छौंक दे। पीछे डेढ तोला सेंधा नमक, चार माशे गोल मिर्च और एक तोला अमचूर डाल कर ख़ूब भूने। जब सिंघाड़े लाल पड़ जायँ, तब उतार कर भोजन के काम में लाये।

सिंघाड़े की भुँजरी

सिंघाड़े का आटा एक सेर और अरवी आध सेर लेकर पहले अरवी को उबाल डाले। जब यह अच्छी तरह गल जाय, तब छील कर आटे के साथ मसल कर मिला ले। जब आटा और अरवी अच्छी तरह मिल जायँ, तब सिंघाड़े के आटे का परोथन लगा कर पूरी बेल डाले और घी में सेंक ले। कितने आदमी गरम पानी से आटा सानते हैं।

सिंघाड़े की पूरी

इसी तरह कूट्टू के आटे की पूरी भी बना ले। सिंघाड़े का आटा और कूट्टू का आटा दोनों में लोच नहीं होता; इसीलिए उसमें अरवी उबाल कर मिलाई जाती है, जिससे लोच आ जाय और बेलने में टूटे नहीं। अरवी मिला कर ख़ूब मसल डालना चाहिए, जिसमें सब एकदिल हो जाय। पीछे चाहे पूरी बनाये, चाहे रोटी या परामठा।

अच्छी मोटी-मोटी अरवी लेकर चाकू से छील डाले। पीछे

उसके कतरे बना कर धूप में सुखा, आटा पीस ले। उपरान्त

अरवी की पूरी

अन्यान्य आटे की तरह पानी में सान कर चाहे जो चीज़ बना ले। यह पूरी अत्यन्त मुलायम, मीठी और स्वादिष्ट बनती है।

जिस प्रकार अरवी को छील-कतर कर धूप में सुखा कर आटा बनाया जाता है, उसी प्रकार कटहल के बीजों को भी छील कर

कटहल की पूरी

धूप में सुखा कर आटा बनाया जाता है। आटा बना कर उसको अन्य आटों की तरह पानी से गूँध कर पूरी बनाते हैं। कटहल के बीजों के आटे की पूरी भी अच्छी होती है।

जिस प्रकार अरवी का आटा बनाया जाता है, उसी प्रकार आलू, रतालू, सकरकन्द, सुथनी, केला आदि को छील-कतर

अन्यान्य कन्द

और धूप में सुखा कर आटा बनाया जाता है और उस आटे के द्वारा नाना प्रकार के पदार्थ पाक-प्रणाली द्वारा बनाये जाते है। जो पाक-विद्या में दक्ष हैं, वे लोग प्रत्येक ऋतु में मौसम के फल-फूल, कन्द आदि संग्रह करके रखते हैं और जब आवश्यकता होती है, तब उन वस्तुओं को व्यवहार में लाकर खाने वालों की तृप्ति करते हैं। इन कन्दों को उबाल कर सिंघाड़े के या कूट्टू के आटे में मिला कर भी पूरी बनाई जा सकती है।

कोंहड़ा की पूरी

अच्छा पका कोंहड़ा (काशीफल) लेकर बीच से दो टुकड़ा कर बीज और गूदा सब साफ़ कर डाले। उपरान्त दोनों भागों को जोड़ कर किसी डोरी आदि से बाँध कर कपरौटी कर दे और उपली की आग में अथवा भूभल में उसे भून डाले। जब वह भुन जाय, तब उसे निकाल कर भीतर का गूदा निकाल ले और सिंघाड़े या कूट्टू के आटे या अरारोट में मिला कर सान डाले। पीछे पूरी बेल कर घी में सेंक ले। यह पूरी ख़ूब फूलती है और खाने में अत्यन्त मीठी और रुचिकर बनती है।

कचौरी

जैसे अनाजी कचौरी में उड़द, मूँग, मटर, चना, मोथी आदि की पीठी का पूर भर कर कचौरी बनाई जाती है, उसी तरह फलाहरी कचौरी में सिंघाड़े, कूट्टू, अरबी आदि के आटे में आलू, मूली, शाक, पोस्त के दाने, बादाम, किशमिश, छुहारे आदि का पूर भर कर कचौरी बनाई जाती है। नमकान और मीठी दोनों तरह की कचौरी बनाई जा सकती है। बुद्धिमानी के साथ चाहे जिस वस्तु की बना ले।

दूध की पूरी

अच्छा निपनिया भैंस का पाँच सेर दूध लेकर उसमें एक छटाँक अरारोट मिला कर औटाये। जब आधा दूध जल जाय, तब चूल्हे से नीचे उतार कर ठण्ढा कर ले। उपरान्त एक गहरे तवे को ख़ूब साफ़ माँज कर चूल्हे पर चढ़ाये और आध पाव घी पास में रख ले। एक कपड़े

के पुचारे से तवे के चारों तरफ़ भीतर घी का पुचारा लगा दे। बाद को एक कपड़े का साफ़ टुकड़ा ले और उस औटे हुए दूध में डुबा कर तवे के भीतर जितनी बड़ी पूरी बनाना हो, उतने बीच में लेप चढ़ा दे ; इसी तरह तीन-चार बार करता रहे। तवे पर पतली मलाई जम जायगी। यहाँ यह ख़याल रहे कि तवे के नीचे आँच तेज़ न होने पाये। जब कि पतली मलाई जम जाय, तब उस पर एक बार घी का पुचारा पुनः लगा दे और फिर दूध का पुचारा लगाता जाय। इसी तरह जितनी मोटी पूरी बनाना हो, उतनी मोटी मलाई तवे पर जमा कर सुखा ले। पीछे घी का पुचारा देकर पलटे से सावधानी के साथ उचेल कर दूसरी तरफ़ सिकने को उलट दे। सेंक कर उतार ले। जैसे चीले बनाये जाते हैं, उसी तरह दूध की पूरी भी बनाई जाती है। पूरी बन जाने पर मिश्री का चूर लगा कर अथवा चाहे जैसे भोजन करे। यद्यपि इस पूरी के बनाने में खटराग ज़रूर है, लेकिन यह अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है। इसी विधि से सब दूध की पूरी बना ले।

दही की पूरी

अच्छा चक्कान दही लेकर कपड़े में बाँध कर लटका दे। जब उसका सब पानी निकल जाय, तब उसमें अरारोट मिला कर पूरी के आटे की तरह सान डाले। पीछे पूरी बेल कर और पूरियों की तरह घी में सेंक ले। यह अत्यन्त स्वादिष्ट और रुचिकर बनती हैं।

फलाहार मे पकौड़ी भी अनेक चीज़ों की बनाई जाती है,

जिसके बनाने की विधि प्रायः एक ही प्रकार से है। व्रत में इतनी चीज़ों की अधिकतर पकौडी बनाई जाती है—आलू, अरवी, केला, पके केला, रतालू, सकरकन्द आदि।

पकौड़ी

इनके बनाने की विधि यह है कि जिस फल की पकौड़ी बनाना हो, उसे पहले उवाल ले (केला कच्चे-पक्के दोनों न उबाले)। पीछे जैसे बेसन को पानी में घोल कर जलेब बनाते है, उसी तरह सिंघाड़े के आटे को घोल कर कुछ गाढ़ा जलेब बनाये। पीछे उन उवाले हुए कन्दों के पतले-पतले कतरे बना कर उसमे छोड दे। वाद को सेंधा नमक, गोल मिर्च और सफ़ेद ज़ीरा अन्दाज़ से पीस कर छोड दे और फेंट कर पास रख ले। अब कढ़ाई में घी चढा कर गरम करे। जव घी में से धुआँ निकलने लगे, तब एक-एक कतरे को आटे में लपेट-लपेट कर घी में छोड़ता जाय। जव पकौडी फूल कर गुलावी रङ्गत की सिंक जाय, तब पौने से निकाले।

इसी तरह कूटू के आटे का जलेव बना कर ऊपर वाले सभी कन्द की पकौड़ी वनाई जा सकती है। सिंघाड़े का आटा कुछ बादी करता है, कूटू का नही करता। इसी से कितने आदमी कूटू ही की पकौडी वनाते हैं।

❦

फलाहारी दही-वड़े दो चीज़ों के अधिक बनाये जाते हैं—एक तो आलू के, दूसरे कद्दू के। इनके बनाने की विधि यह है कि आलू के वनाना है तो उन्हें पहले उवाल कर छील डाले; पीछे सिल पर महीन पीस ले। उपरान्त उसमें

दही-वड़े

हरा धनिया दो तोले, बडी इलायची के दाने दो तोले, सेंधा

नमक डेढ तोला, काली मिर्च छः माशे पीस कर मिलाये और यदि एक सेर आलू हो, तो उसमें आध पाव अरारोट मिला ले अथवा सिंघाड़े या कूट्टू का आटा मिला कर कुछ कडा सान डाले। पीछे जैसे उडद के वड़े वनाये हैं, उसी तरह एक पानी में भिगो कर कपडा हाथ पर रक्खे। पीछे उस सने हुए आलू में से थोड़ा-सा लेकर गोला वनाये और उसी कपड़े पर रख कर पानी के सहारे चपटा कर, वीच में छेद कर दे और फिर कढ़ाई में घी गरम कर उन्हें गुलावी रङ्गत के सेंक-सेंक कर दही के मठे में छोडता जाय। वस, दही-वड़े वन गये। कितने आदमी आलू में मसाला न छोड़ कर दही में ही सव मसाला पीस कर मिलाते हैं।

❁

कद्दू के वड़े

कद्दू को नरम देख कर ले और उसे छील डाले। वाद में दो लम्बे टुकड़े कर भीतर के वीज और गूदा निकाल डाले और सिल पर महीन पीस डाले अथवा विलाईकस में कस डाले। जो पानी कसने पर उसमें से निकले, उसी में रख कर पतीली में उवाल डाले। पीछे उसे ठण्ढा कर पानी निचोड़ कर फेंक दे। पाव भर सिंघाड़े का आटा या कूट्टू का आटा अथवा अरारोट मिला कर कुछ कड़ा सान डाले। नमक, मिर्च और अदरक अन्दाज़ से मिला कर ऊपर की विधि से भीगे कपड़े पर वडा वना-वना कर घी में तल ले। पीछे ज़ीरा-नमक मिले दही में डुवो कर भोजन के काम में लाये।

❁

अनाजी इमरती जैसे उड़द की पीठी की वनाई जाती है, उसी

तरह फलाहारी इमरती अरवी की बनाई जाती है। इसके बनाने

इमरती

की यह विधि है कि अरवी की मोटी-मोटी गाँठें लेकर ख़ूब अच्छी तरह उबाल डाले। पीछे पीतल की चलनी में दबा कर छेदों के द्वारा महीन कर डाले। फिर उस महीन अरवी को ख़ूब फेंट कर एकदिल कर डाले। अब चीनी की एक-तारा से कुछ कडी चाशनी बना कर अपने पास रख ले। अब तई चूल्हे पर चढा कर घी गरम करे, बाद को 'नथना' कपड़े में रख कर उड़द की इमरती की तरह अरवी की इमरती बना कर चाशनी में पाग ले।

चीनी की तीनतारा चाशनी बना कर अपने पास रख ले। पीछे पाव भर महीन अरवी, पाव भर सिंघाड़े का आटा और आध

बूँदी या लड्डू

सेर अरारोट को एक में फेंट कर पानी छोड़, जलेब तैयार कर ले। यह जलेब भी उतना ही पतला बनाया जायगा, जितना बेसन की बूँदी का जलेब बनाया जाता है। जलेब बना कर जैसी इच्छा हो, महीन-मोटे झन्ने से घी में बूँदी टपका कर तल डाले और चाशनी में डुबो कर तैयार कर ले। यदि लड्डू बनाना हो, तो चाशनी साढ़े तीन तार की बना कर उसका 'बिट' मार ले, तब उसमें बुँदिया छोड, किशमिश, इलायची और गोल मिर्च डाल, लड्डू बना ले अथवा वैसे ही बूँदी रख कर काम में लाये। यदि रायता बनाना हो तो इसी बुँदिया को नमक, ज़ीरा, काली मिर्च मिले दही में डुबो कर रायता बना ले।

एक सेर खोवा को एक छटाँक घी में भून ले। कितने आदमी बिना भूने ही खोवे में आटा मिला कर गुलाव-जामुन वनाते हैं; परन्तु जो स्वाद भुने खोवे की गुलाव-जामुन में मिलता है, वह उसका नहीं होता। खोवा भून कर उसमें पाव भर सिंघाड़े का आटा या अरारोट मिला कर मसले। जब सब एकदिल हो जाय, तब एक-एक इलायची-दाना बीच में रख कर छोटी-छोटी गोली वना डाले। बाद को घी में गुलाबी रङ्गत की सेंक ले। घी में से निकाल कर चाशनी में डुबोता जाय। बस, फलाहारी गुलाव-जामुन वन गई।

गुलाब-जामुन

फलाहारी सेव दो प्रकार के वनते हैं—एक नमकीन और दूसरे मीठे। दोनों प्रकार के सेव सिंघाड़े के आटे के ही वनते हैं। इनके वनाने की विधि यह है कि सिंघाड़े का आटा एक सेर, लाल मिर्च पिसी एक तोला लेकर डेढ तोले सेंधा नमक मिला कर आटा को लुड़िया डाले, न ज़्यादा पतला हो और न कड़ा हो। जैसे वेसन के सेव के आटे को साना है, उसी तरह साने। इसके वाद कढ़ाई में भरपूर घी छोड़ कर बेसन के सेव की तरह पौने में दवा-दवा कर सेव वना ले!

सेव

यदि मीठे सेव बनाने हों, तो सिंघाड़े का आटा लेकर गरम पानी से ऊपर की तरह सान डाले। पीछे मोटे छेद के पौने में दवा-दवा कर घी में सेंक कर रख ले। इसके बाद दूनी चीनी की कड़ी चाशनी ऐसी बनाये, जो ठण्ढी होने पर जम जाय। जब चाशनी बन जाय, तब उसे पास रख ले और एक कढ़ाई में उन सेवों को

रक्खे और दोनों हाथों से कढ़ाई का कुण्डा पकड़ कर सेवों को इधर से उधर झकझोरता जाय और एक दूसरे आदमी से पतली धार से वह चाशनी छुड़वाता जाय। ऐसा करने से सब चीनी उन सेवों पर चढ़ जायगी। बस, मीठे सेव बन गये। यह बहुत स्वादिष्ट होते हैं। यदि ऐसे बनाने में असुविधा मालूम हो, तो शकरपारे की तरह पाग बना ले; परन्तु बाज़ार में पूर्व ही की विधि से बनाये जाते हैं।

सिंघाड़े का पिटौरा

सिंघाड़े का आटा एक सेर, दूध आध सेर—दोनों को पतला घोले। यदि सूखा पड़े तो थोड़ा दूध और मिला ले। पीछे कढ़ाई में आधी छटाँक घी और छः मासे ज़ीरे का बघार देकर छौंक दे। पलटे से बराबर चलाता रहे। जब पक कर लेई की तरह हो जाय, तब उसे एक थाली में ज़रा सा घी लगा कर पतला-पतला फैला दे। ठण्ढा होने पर चाक़ू से पतला-पतला शकरपारे की तरह काट कर घी में पूरी की तरह सेंक ले। इसके बाद सेंधा नमक और गोल मिर्च मिले दही के साथ डुबो-डुबो कर भोजन करे।

यदि मीठा खाने की इच्छा हो, तो बराबर या सवाई चीनी की सततारा चाशनी बना कर शकरपारे की तरह पाग ले। उपरान्त ठण्ढा करके भोजन के काम में लाये।

मलाई के लड्डू बनाने की विधि यह है कि अच्छा ख़ालिस दूध लेकर उसमें सेर पीछे आधी छटाँक अरारोट घोल कर मिला

दे; उपरान्त उसे औटाए। जब एक हिस्सा दूध जल जाय, तब एक

मलाई के लड्डू

हाथ से पङ्खे की हवा देता जाय और दूसरे हाथ से जो मलाई दूध पर पड़े, उसे सींकों से कड़ाई के किनारों पर चढाता चला जाय। इसी तरह सब दूध की मलाई बना ले। पीछे चाकू से पास-पास निशान बना कर खुरचने से खुरच डाले और उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर डाले। अब उस मलाई में बराबर का बढिया खोवा मिला कर सवाया बूरा छोड़ दे। ऊपर से दो-चार बूँद गुलाब छोड कर सबको मिला दे; उपरान्त लड्डू बना ले।

(७)

अच्छा ताज़ा खोवा एक सेर, अरारोट पाव भर और घी सवा सेर लेकर पहले खोवे को सिल पर खूब महीन पीस डाले, पीछे

खोवे का मालपुवा

अरारोट उसमें मिला कर फेंट डाले और दूध छोड कर पतला कर ले। इसके बाद उसमें छोटी इलायची और काली मिर्च को पीस कर मिला दे। चूल्हे पर चढ़ा कर बढिया घी गरम करे। उपयुक्त घी गरम हो जाने पर सबको फेंट कर एक कटोरी में भर कर पूरी की तरह फैलाते हुए घी में छोड़ता जाय। फिर इसी तरह नई भर कर चार-पाँच जितने आयें, छोड़ कर मधुरी आँच मे सुर्ख करे। जब वे सिक जायँ, तब दोतारा चीनी की चाशनी में डुबो-डुबो कर दस मिनिट के बाद निकाल ले। पुनः हवा में ठण्ढा कर भोजन करे। यह बहुत स्वादिष्ट होता है।

कितने आदमी चाशनी में न डुबो कर घोल के साथ ही मीठा

आदि मिला देते हैं। विधि दोनों ही ठीक हैं; परन्तु उत्तम-मध्यम का भेद ज़रूर है। चाशनी में डुबो कर बनाने की विधि उत्तम है।

पेठे का मालपुवा

पेठे को लेकर पहले छील डाले। उपरान्त उसे बीज आदि से साफ़ कर पानी में उबाल ले और उसका पानी निचोड़, सिल पर ख़ूब बारीक पीस डाले। पीछे उसमें आधा-आधा सिंघाड़े का आटा मिला कर कड़ा सान डाले। मीठा भी साथ ही मिला ले अथवा चाशनी दोतारा बना कर उसमें डुबो ले। उपरान्त अन्यान्य चीज़ें, जैसे—इलायची, काली मिर्च आदि मिला कर पूरी तरह चकले पर बेल कर घी में सेंक ले और चाशनी में डुबो-डुबो कर छोड़ता जाय। दो घण्टे के बाद भोजन के काम मे लाये।

सिंघाड़े के शकरपारे

एक सेर सिंघाड़े के आटे में पाव भर घी का मोयन देकर ख़ूब मसले, पीछे छः माशे मँगरीला, एक तोला सफ़ेद ज़ीरा और दो माशे सेंधा नमक पीस कर मिला दे। उपरान्त मसल कर लोच पैदा कर ले। बाद को एक अङ्गुल मोटी पूरी चकले पर बेल डाले और चाक़ू से चौकोर शकरपारे काट कर घी में सेंक ले और सततारा चाशनी बना कर पाग ले।

सिंघाड़े के एक सेर आटे में एक छटाँक दूध छोड़ कर दोनों

हाथों से मल ले, उसमें कुछ रवे पड़ जायँगे। पीछे ढाई पाव घी

सिंघाड़े के लड्डू

कड़ाई में छोड़, मधुरी आँच में भूने। जब आटे में सुर्खी आकर सुगन्धि निकलने लगे तब कड़ाई नीचे उतार ले। पीछे डेढ़ सेर मिश्री का चूरा मिला कर मसल ले और लड्डू बना-बना कर रखता जाय। सब बन जाने पर भोजन के काम में लाए।

पञ्चदश अध्याय

बङ्गीय मिष्टान्न-प्रकरण

जकल हमारे भ्रातृगणों को बँगला मिठाई के खाने का अधिक शौक़ देखने में आता है। यद्यपि देशी मिठाई की तरह यह इतनी गुणकारी नहीं होती, तथापि खाने में स्वादिष्ट ज़रूर होती है; इसलिए इस अध्याय में बँगला मिठाई के बनाने की विधि वर्णन की जाती है। बँगला मिठाई में अधिकतर छेना का प्रयोग किया जाता है, बिना छेना के बँगला मिठाई नहीं बनती। जैसे देशी मिठाई में खोवा प्रधान है, उसी तरह बँगला मिठाई में छेना मुख्य है। छेना बनाने की विधि इस प्रकार है :—

छेना

ख़ालिस दूध लेकर औटाये। जब खौलने लगे, तब उसमें तेज़ खटाई छोड़ दे, दूध फट जायगा। उपरान्त उसे एक अँगोछे में कस कर पानी निकाल दे। जो पदार्थ अँगोछे में रह जाय, वह छेना है। यह जितना ही कड़ा रहेगा, उतना ही उत्तम माना जायगा।

एक सेर मैदा में पाव भर घी का मोयन देकर अच्छी तरह मसल डाले, पीछे पानी देकर ख़ूब कडा सान डाले और छः माशे मँगरीला छोड कर ख़ूब ही मसल कर लोचदार करे।

खाजा

फिर उसमें से छोटी-छोटी लोई लेकर पतली-पतली पूरी बेल डाले। ऊपर से घी लगा कर पूरी को चौपरत कर ले। पुनः उसे बेल ले और घी लगा कर पुनः चौपरत कर ले। इसी तरह पाँच-छः बार घी लगा-लगा कर चौपरत करता जाय। खाजा जितना ही परतदार बनेगा, उतना ही बढ़िया बनेगा। इसी तरह सब खाजे बना कर घी में बादामी रङ्गत के सेंक ले। जब सब खाजे सिंक जायँ, तब उन्हे रख ले। जब खाने की ज़रूरत हो, तब छः-सात तारा चाशनी बना कर पाग ले और भोजन के काम में लाये।

एक सेर मैदा मे पाव भर घी का मोयन देकर गरम पानी से मैदा को कडा सान डाले। पीछे छोटी-छोटी लोई लेकर बादामी (दोनों सिरे पतले और बीच मे चौड़ी) शकल की पूरी

गजा

बेल-बेल कर घी में सेंक डाले और कडी चाशनी में पाग कर हवा में सुखा कर भोजन के काम मे लाये।

बढ़िया ताज़ा छेना एक सेर, सफ़ेदा तीन छटाँक, इलायची के दाने एक छटाँक लेकर पहले छेने को अँगौछे में कस

पन्तुआ

कर उसका पानी एकदम निकाल दे। जब छेना ख़ुश्क हो जाय, तब उसमें सफ़ेदा छोड़ कर ख़ूब फेंटे। जब वह एकदिल हो जाय, तब उसमे से एक-एक रुपये भर की लोई लेकर

कुछ लम्बोतरी गोली बनाये। इसी समय एक-एक इलायची-दाना (चीनी के पगे दाने) उन गोलियों के भीतर भरता जाय। पीछे घी चढ़ा कर बादामी रङ्गत के सेंक ले और एकतारा चाशनी में डुबोता चला जाय। पन्तुआ में मैदा का भी 'बाँधन' दिया जाता है। छेना में सफ़ेदा आदि कई वस्तु मिलाने को बाँधन कहते हैं। मैदा मिलाना हो, तो एक सेर छेना में मोयनदार आध पाव मैदा मिलाये और अरारोट मिलाना हो, तो डेढ़ छटाँक अरारोट भी मिला ले, तब पन्तुआ बनाये।

ताज़ा छेना एक सेर लेकर कपड़े में कस कर अच्छी तरह पानी निकाले और डेढ़ छटाँक अरारोट मिला कर मसल डाले। उपरान्त

सरतोया

चार माशे केशर, पाव भर सूखी मलाई के क़तरे, एक छटाँक भुने और पिसे बादाम को मिला कर और थोड़े से इलायची-दाने, जोकि गुलाब के इत्र से बसे हुए हों, पास रख ले। सब सामान ठीक करके सरतोया बनाने में हाथ लगाये। अब उस छेना से थोड़ा सा छेना लेकर गोली बनाये और उसके भीतर केशर, मलाई, बादाम और चार-चार इलायची-दाने बराबर से भर भर रखता जाय। जब सब बन जायँ, तब एकतारा चाशनी तैयार करे। सरतोया को घी में गुलाबी तल कर उसी चाशनी में डुबोता जाय। सरतोया बन गया।

अच्छा ताज़ा खोवा एक सेर, सफ़ेदा तीन छटाँक (सफ़ेदा जहाँ तक हो, ताज़ा पिसा हुआ लेना चाहिए, नहीं तो सेंकने के समय

चीरतोया फट कर ख़राव हो जायगा) और घी एक छटाँक लेकर पहले सफ़ेदा में घी का मोयन दे। उपरान्त खोवा में अच्छी तरह फेंट कर मिलाये और इस फेंटे हुए चीर में से एक-एक रुपये भर के पन्तुआ की आकृति के वना-वना कर घी में वादामी रङ्गत का सेंक ले। पीछे तीनतारा चाशनी वना कर उसी में डुवोता जाय। दूसरे दिन भोजन के काम में लाये।

चीरतोया

❦

छेना-वड़ा

अच्छा ताज़ा छेना लेकर उसका पानी कस कर निकाल दे। पीछे पाँच छटाँक मैदा में एक छटाँक घी का मोयन देकर छेना में फेंट कर अच्छी तरह मिला ले। उपरान्त गोल-गोल पेड़े की तरह चपटे वना कर घी में वादामी सेंक ले और तीनतारा चाशनी में डुवो-डुवो कर मिश्री के चूर अथवा दानेदार चीनी में छोड, ऊपर चीनी के दाने लपेट ले। यदि चीनी गुलाव से वसाई हुई हो, तो ये वहुत ही स्वादिष्ट वनते हैं।

❦

लवङ्ग-वड़ा

आध सेर छेना, पाव भर सूजी, आध पाव अरारोट—तीनों को एक में मिला कर ख़ूव मसले। पीछे छोटी-छोटी लोई वना कर छोटी-छोटी पूरी वेल डाले और एक पूरी में चार किशमिश, एक वादाम का क़तरा और दो इलायची-दाना गुलाव में वसा हुआ रख कर जैसे पान का वीडा वनाया जाता है, उसी तरह तिकोना वीड़ा वना कर वीच में एक-एक लौंग खोंस दे। इसके वाद घी में गुलावी सेंक कर साततारा

चाशनी में पाग ले। बाद में प्रत्येक बीड़े को अलग-अलग फैला कर रख दे, जब ठण्ढा हो जाय तब भोजन करे। यह खाने में बड़े स्वादिष्ट होते हैं।

छेना-बर्फी

एक सेर ताज़ा छेना लेकर उसका पानी निचोड़ डाले। पीछे बराबर की चीनी में उसे पीस कर कढ़ाई में दोनों को चढ़ा दे। नीचे आँच देकर पलटे से बराबर चलाता रहे। जब कुछ गाढ़ा हो जाय, तब बादाम की हवाई, इला-यची-दाना छोड़ दे। जब अच्छी तरह गाढ़ा हो जाय, तब चूल्हे से कढ़ाई उतार कर पलटे से बराबर चलाता रहे। जब ठण्ढा होकर जमने लगे, तब किसी बडी थाली, परात आदि में उँडेल दे और बराबर करके जमा दे। इच्छा हो तो जमाने के पूर्व दो-चार बूँद गुलाब की भी छोड़ ले। बाद को एक छटाँक पिस्ते की हवाई कतर कर चारों तरफ़ परात में जमा दे। दूसरे दिन छुरी से काट कर काम में लाये।

सन्देश

जैसे अपने हिन्दुस्तानी नाना प्रकार के मिष्टान्न को 'मिठाई' कह कर सम्बोधन करते हैं, वैसे ही बङ्गाल में नाना प्रकार के मिष्टान्न को 'सन्देश' कह कर सम्बोधन करते हैं। इसलिए हम भी 'सन्देश' ही के नाम से उल्लेख करते हैं। यह सन्देश बारह प्रकार की प्रणाली द्वारा बनाया जाता है। उसी प्रणाली का नाम 'पाक' है। इसी पाक के प्रभेद से उत्तम, मध्यम और अपकृष्ट सन्देश बनते हैं। मिठाई बनाने वालों के लिए इनको

याद रखना बहुत ज़रूरी है। इसको तालिका नीचे प्रकाशित की जाती है :—

नम्बर	उपकरण आदि	तौल और परिमाण	उत्तम, मध्यम और अपकृष्ट
१	एकतारा चीनी का रस	आध सेर साफ़ चाशनी	यह तीन प्रकार
	पानी निकाला छेना	ढाई सेर ताज़ा छेना	की प्रणाली
२	एकतारा चीनी का रस	ढाई पाव साफ चाशनी	द्वारा बनाये
	पानी निकाला छेना	ढाई सेर ताज़ा छेना	सन्देश उत्तम
३	एकतारा चीनी का रस	तीन पाव साफ़ चाशनी	माने जाते हैं।
	पानी निकाला छेना	ढाई सेर ताज़ा छेना	
४	एकतारा चीनी का रस	एक सेर साफ़ चाशनी	
	पानी निकाला छेना	ढाई सेर ताज़ा छेना	
५	एकतारा चीनी का रस	सवा सेर साफ़ चाशनी	चार नम्बर से
	पानी निकाला छेना	ढाई सेर ताज़ा छेना	आठ नम्बर
६	एकतारा चीनी का रस	सवा सेर साफ़ चाशनी	तक की प्र-
	पानी निकाला छेना	दो सेर ताज़ा छेना	णाली द्वारा
७	एकतारा चीनी का रस	डेढ़ सेर साफ़ चाशनी	बनाये सन्देश
	पानी निकाला छेना	दो सेर ताज़ा छेना	मध्यम श्रेणी
८	एकतारा चीनी का रस	डेढ सेर साफ़ चाशनी	के माने जाते
	पानी निकाला छेना	डेढ़ सेर ताज़ा छेना	हैं।
९	एकतारा चीनी का रस	पौने दो सेर चाशनी	नौ नम्बर से
	पानी निकाला छेना	सवा सेर ताज़ा छेना	बारह नम्बर
१०	दोतारा चीनी का रस	दो सेर चाशनी	तक की प्र-
	पानी निकाला छेना	सवा सेर ताज़ा छेना	णाली द्वारा
११	दोतारा चीनी का रस	सवा दो सेर चाशनी	बनाये सन्देश
	पानी निकाला छेना	एक सेर ताज़ा छेना	अपकृष्ट श्रेणी
१२	तीनतारा चीनी का रस	ढाई सेर चाशनी	के माने जाते
	पानी निकाला छेना	आध सेर ताज़ा छेना	हैं।

उपरोक्त बारह प्रकार की प्रणाली के अतिरिक्त एक प्रणाली और भी आजकल कारीगरों ने प्रचलित की है, जिसका प्रयोग वे लोग मेला ठेला, भारी भीड़-भड़क्के में ठगने के लिए किया करते हैं। इस प्रणाली में चीनी का रस तीनतारा चार सेर होता है और बासी-ताज़ा जैसा समय पर मिल जाय, वैसा छेना पाव भर मात्र रहता है। एक प्रकार से इसे केवल चीनी ही समझ लेना चाहिए।

उपरोक्त कोष्ठक के अनुसार मीठा और छेना मिलाने से सन्देश उत्तम, मध्यम बनते हैं। अब सन्देशों का नामकरण कर, उनके बनाने की विधि अलग-अलग लिखी जाती है।

गोल्ला सन्देश

यदि एक सेर छेना का गोल्ला सन्देश बनाना हो, तो सवा सेर चीनी का रस लेकर कढ़ाई में गरम करे। दूध मिले पानी का छींटा मार-मार कर चीनी साफ़ कर ले। इधर छेना का पानी अच्छी तरह अँगोछे से कस कर निचोड़ डाले और उसे सिल पर पीस ले। फिर उसे खौलती चाशनी में छोड़ कर पलटे से बराबर चलाता रहे। जब कि पक कर दोनों ख़ूब मिल जायँ और पलटे से लपटने लगें, तब कढ़ाई चूल्हे से उतार कर सावधानी से रख ले। उपरान्त पलटे से कढ़ाई के किनारों पर जल्दी-जल्दी 'बिट' मारता रहे। जब दाना पड़ने लगे, तब डेढ़ तोला छोटी इलायची का चूर, दो-चार बूँद गुलाब की उसमें छोड़ दे और सबको मिला कर किसी चौड़े बर्तन में कढ़ाई से निकाल, फैला कर ठण्ढा कर ले। बाद को गोल-गोल लोई बना-

कर साँचे* में दवा-दवा कर सन्देश बना ले। यह सन्देश बहुत स्वादिष्ट होता है।

अच्छा ताज़ा छेना तीन सेर, चीनी का पका रस सवा सेर, दूध आध पाव, पोस्त के पिसे दाने एक छटाँक और पिसा इला-

मोएडा

यची-दाना एक तोला लेकर, रस कढाई में रख कर चूल्हे पर चढा दे। जब तक वह खौले, तब तक छेना सिल पर पीस डाले। उपरान्त चाशनी में छोड़ कर पलटे से बराबर चलाता रहे। पाँच मिनिट के पीछे दूध भी डाल दे और जल्दी-जल्दी चलाये। जब चाशनी पक कर गाढ़ी पड़ जाय, तब कढाई चूल्हे से उतार कर मेड़री पर रख ले और पलटे से 'विट' मारने लगे। जब दाना पडने लगे, तब पोस्त के दाने और इलायची-दाना मिला दे। पीछे ठण्ढा करके साँचे में मोएडा सन्देश बना ले।

अच्छा ताज़ा छेना ढाई सेर, चीनी का पका रस डेढ सेर, इलायची-दाने का चूर दो तोले और गुलाब-जल एक छटाँक

देदोमुण्डा

लेकर उपरोक्त विधि से पहले छेना पीस कर अपने पास रख ले। उपरान्त कढ़ाई में रस छान कर चूल्हे पर चढ़ा कर पकाये। दूध मिले पानी के द्वारा चाशनी की

---

* सन्देशों के बनाने के नाना प्रकार की शक्ल के लकड़ी के साँचे बाज़ार में मिलते हैं। हलवाई लोग उन्हें ख़रीद लेते हैं और उनके द्वारा सन्देश बनाते है। चतुर कारीगर ख़ुद ही मिट्टी के साँचे बना लेते हैं—ख़रीदते नहीं।

मैल काट कर छेना छोड़, पलटे से बराबर चलाता रहे। यदि चलाने में ज़रा भी असावधानी होगी, तो वह पेंदा पकड़ लेगा और मिठाई ख़राब हो जायगी, इसलिए बराबर चलाता ही रहे। जब पक कर सब चाशनी गाढ़ी पड़ जाय और पलटे से ज़्यादा लपटने लगे, तब चूल्हे से कड़ाई उतार, मेड़री पर रख दे और गुलाब-जल छोड़ कर मिलाये। दाना पड़ने पर ठण्ढा कर ले। उपरान्त छोटी-छोटी लोई बना कर एक-एक लोई को ज़ोर से पीढ़े पर पटके। पटकने से वह गोली चिपटी पड़ जायगी। उन चिपटी गोलियों को परस्पर दो-दो मिला कर ऊपर से पिस्ता की हवाई चिपका कर रखता जाय। देदोमुण्डा बन गया। कितने लोग देदोमुण्डा बनाने में छेना पीसते नहीं, वैसे ही रखते हैं, क्योंकि पिसे छेना का देदोमुण्डा अच्छा नहीं बनता।

❦

एक सेर ताज़ा छेना लेकर पीस डाले। एक छटाँक पिसे हुए बादाम और छेने को एक सेर चीनी के रस में मिला कर पकाये।

छानामुण्डी

पलटे से बराबर चलाता रहे। पकते-पकते जब देखने में आये कि चिटचिटापन आ गया है, तब उसे चूल्हे से उतार ले और मेड़री पर कड़ाई रख, जल्दी-जल्दी चलाता रहे। जब सबका लोंदा बँध जाय, तब किसी परात आदि में निकाल ले। पीछे एक बर्तन में दानेदार चीनी रक्खे और उस पके छेना में से थोड़ा-थोड़ा लेकर छोटी-छोटी गोली बना कर उसी दानेदार चीनी में लपेटता जाय। बस, छानामुण्डी बन गई।

❦

अच्छा ताज़ा ख़ालिस छेना एक सेर और चीनी का पका हुआ रस सवा सेर लेकर पहले छेना को आटे की तरह ख़ूब गूँध कर पास रख ले। इसके बाद उस छेना में से छोटी-छोटी गोली बना-बना कर थाली में अलग-अलग रखता जाय। जब कि इसी तरह सब छेने की गोली बन जाय, तब एक दूसरी कढ़ाई में चाशनी चढ़ा कर खौलाये। जब उबाल आ जाय, तब थाली की गोली एक साथ उसमें उलट दे और पौने से बराबर चलाता रहे। गोलियों के छोड़ने पर पहले तो एक बार झाग ऊपर आयेगा, बाद को पकने लगेगा। जब कि वे गोलियाँ पक कर कड़ी पड़ जायँ, तब कढ़ाई चूल्हे से नीचे उतार ले। चूल्हे पर पकने के समय रस यदि कुछ गाढ़ा मालूम हो, तो उसमें पाव भर कच्चा रस मिला दे। उसी समय पौने से गोलियों को रस से निकाल, दूसरे ठण्ढे रस में छोड़ दे। यह गोलियाँ ठण्ढे रस में ऊपर उतराती रहेंगी। तीन-चार घण्टे इसी रस में पड़ा रहने दे। उपरान्त एक छन्ने में निकाल, उन्हें कढ़ाई के ऊपर रख दे; जससे उनका सब रस टपक पड़े। उपरान्त एक दूसरी कढ़ाई में एक सेर रस फिर चूल्हे पर चढ़ाये। जब वह चाशनी पक कर छःतारा के लगभग हो जाय, तब चूल्हे से कढ़ाई उतार 'बिट' मार कर दाना डाले और उसी में वे गोलियाँ छोड़ कर नीचे-ऊपर पौने से चला कर मिला दे। इसी समय दो-चार बूँद गुलाब की मिला दे। बाद को ठण्ढी कर काम में लाये। बस, रसमुण्डी बन गई।

रसमुण्डी

इसी ऊपर की विधि से रसगुल्ला भी चाशनी में पकाया जाता है। रसगुल्ले के लिए जो छेना व्यवहार में लाया जाय, उसे एक

रसगुल्ला

अँगोछे में बाँध कर किसी तख़्ते पर रक्खे और ऊपर से एक तख़्ता उस पोटली पर रख कर कोई भारी पत्थर आदि रख दे, और चार-पाँच घण्टा दबा रहने दे। ऐसा करने से उसका सब पानी निकल जायगा और छेना बिलकुल कड़ा पड़ जायगा। अब इस छेना को सिल पर ख़ूब महीन पीस डाले और उसकी छोटी-छोटी गोली बना कर एकतारा चाशनी में छोड़ कर रसमुण्डी की तरह पकाये। यदि रस गाढ़ा हो जाय तो कच्चा रस और छोड़ दे।

रसगुल्ला पकाने में कड़ी आँच न करे। बीच-बीच में ठण्ढे जल के छींटे देता जाय, नहीं तो चाशनी कड़ी पड़ जायगी और रसगुल्ला ठीक से न पकेगा। रसगुल्ले के कच्चे-पक्के की पहचान यह है कि पकती हुई कढ़ाई में से एक रसगुल्ला लेकर कच्चे रस में छोड़ने से यदि डूब जाय, तब तक तो कच्चा है और जब कच्चे रस में ऊपर उतराने लगे, तब समझे कि पक गया।

कितने कारीगर रसगुल्ले के छेने में सेर भर छेना में पाव भर सफ़ेदा मिला देते हैं। किन्तु सफ़ेदा मिला रसगुल्ला कुछ चीमड़ बनता है और उतना स्वादिष्ट भी नहीं बनता, जितना कि ख़ालिस छेने का बनता है।

उपरोक्त विधि से छेना को कपड़े में बाँध कर उसका सब पानी अच्छी तरह निकाल डाले। पीछे एक पीढ़ा पर रख कर हाथ की

गदेली से ख़ूब मसले। मसलते-मसलते जब उसमें लोच आ जाय, अर्थात् वे मोटे-मोटे न रहें, तब समझे कि फिट गया। चीर-मोहन के लिए जो छेना व्यवहार में लाया जाय, वह बहुत ही कड़ा होना चाहिए। इसके बाद छोटी इलायची के दाने, गुलाब का इत्र, भुना खोवा—तीनों मिला कर पूर बनाये। उपरान्त उस फेंटे हुए छेना में से कुछ छेना लेकर उसके भीतर यही पूर भरे और मुँह बन्द कर गोल बना, पेड़ा की तरह चिपटा बना कर सब तैयार करे। उपरान्त रसगुल्ला की तरह एकतारा चाशनी में पकाये। चीर-मोहन के बनाने की सब विधि रसगुल्ला की ही तरह है। केवल अन्तर इतना ही है कि इसके भीतर पूर भरा जाता है। जब चीर-मोहन पक कर तैयार हो जाय, तब रस से निकाल कर दानेदार चीनी के ऊपर रख कर उस पर चीनी लपेट दे।

चीर-मोहन

❦

उपरोक्त विधि से कपड़े में बाँध कर और दबा कर छेने का सब पानी निकाल दे। पीछे पीढ़ा आदि पर रख कर अच्छी तरह उसे फेंट कर लोचदार बनाये। उपरान्त इस मथे हुए छेना की लम्बी-लम्बी पोली बनाये। कितने आदमी प्रत्येक पोली के भीतर एक-एक, दो-दो इलायची-दाना भर देते हैं। जब सब छेना की पोली तैयार हो जाय, तब साफ की हुई चीनी के रस में उन पोलियों को छोड़, मधुरी आँच से पकाये। यह ध्यान रक्खे कि रस गाढा न होने पावे। जब वह पक जायगा, तो कड़ा हो जायगा। जब पक जाय, तब चूल्हे पर से कढाई उतार ले। इसके

चमचम

बाद रस से पोलियों को निकाल कर गुलाब से बसी दानेदार चीनी में लपेट दे। उपरान्त काम में लाये। चमचम बन गया।

❦

चन्द्रआता

एक सेर नारियल के गूदे को एक सेर चीनी के रस में मिला कर पकाये। जब पकते-पकते हथवड में लपटने लगे, तब उसे उतार ले और मेडरी पर कढाई रख कर 'बिट' मारे। जब उसमें दाने पडने लगें, तब दो बूँद गुलाब-जल छोड कर थाली में जमा दे अथवा साँचे में भर-भर कर चन्द्रआता बना ले। यह नारियल के गूदे की मिठाई एकदम सफ़ेद बनती है, किन्तु इसे क़लईदार कढाई में पकाना चाहिए।

❦

छेना-मुड़की

छेना-मुड़की के लिए जो छेना व्यवहार में लाया जाय, वह भी ताज़ा और एकदम कडा होना चाहिए। एक सेर छेना में पाव भर मोयन दिया हुआ सफ़ेदा मिला कर ख़ूब कड़ा आटे की तरह मसल डाले। उपरान्त पीढा पर एक अङ्गुल मोटा बेल डाले और चाकू से चौकोर छोटे-छोटे शकरपारे काट डाले। जब सब छेने के शकरपारे काट चुके, तब एकतारा चीनी की चाशनी में छोड़, मधुरी आँच से पकाये। जब शकरपारे पक जायँ, तब चूल्हे से उतार कर कुछ देर तक चाशनी में पड़ा रहने दे। उपरान्त चाशनी से निकाल ले।

❦

अच्छा ताज़ा छेना एक सेर लेकर उसे कपड़े में बाँध दे और नीचे-ऊपर दबाव देकर उसका सब पानी निकाल डाले। पीछे एक

छटाँक सफ़ेदा मिला कर अच्छी तरह फेंट कर लोचदार बना ले और

गुलाब-जामुन

इस फेंटे छेने में से थोड़ा-थोड़ा लेकर छोटी-बड़ी जैसी इच्छा हो, गोली तैयार कर अलग-अलग रखता जाय। जब सब छेने की गोली बना चुके, तब साफ़ चीनी की एकतारा चाशनी बनाये। पीछे एक-एक करके सब गोलियाँ रस में छोड़ कर मधुरी आँच से पकाये। जब गोलियाँ कड़ी पड़ जायँ, तब कढाई चूल्हे से उतार ले और बाँस की दौरी में उन्हे निकाल, कुछ ठण्ढी कर, दानेदार चीनी मे छोड़ दे और चला-फिरा कर गोलियों को चीनी में लपेट ले। इसी समय चीनी में दो-चार बूँद गुलाब की भी मिला दे। जब अच्छी तरह ठण्ढी हो जायँ, तब काम में लाये।

ताज़ा छेना एक सेर, सफ़ेदा डेढ छटाँक, पिसे बादाम आध पाव, छोटी इलायची छः माशे, किशमिश एक छटाँक, कतरे बादाम

रसबड़ा

एक छटाँक, पिस्ता की हवाई दो तोले, मिश्री एक छटाँक और चीनी का रस चार सेर लेकर पहले छेने को कपड़े में बाँध कर उसका सब पानी निकाल डाले, पीछे बादाम और सफ़ेदा मिला कर अच्छा तरह तीनों को फेंट कर एकदिल करे। इसके बाद आधी-आधी छटाँक की लोई बना कर उसके भीतर छोटी इलायची, बादाम, किशमिश, पिस्ता और मिश्री का चूर अन्दाज़ से भर कर सावधानी से चपटा बना कर रख ले। जब सब बन चुके, तब बढिया घी कढाई में चढ़ाये। घी गरम हो जाने पर एक-एक बड़ा छोड़ कर बादामी रङ्गत का सेंक डाले।

पीछे एकतारा चाशनी में डुबोता जाय। जब घी में सब बड़े सेंक चुके, तब बड़े सहित चाशनी चूल्हे पर चढ़ा कर दो उबाल देकर नीचे उतार ले। उधर दानेदार चीनी में गुलाब की बूँदें छोड़, तैयार करे और उसी में उन बड़ों को चाशनी से निकाल कर छोड़ और चारों तरफ़ चीनी लपेट ले। पीछे हवा में ख़ुश्क कर काम में लाये।

इसी प्रकार युक्तिपूर्वक नाना प्रकार की बँगला मिठाई बना ले। केवल छेना और मीठे का ध्यान रक्खे।

षोडश अध्याय

तृप्तिकर प्रकरण

चटपटा भी रसना को तृप्ति करने वाला एक व्यञ्जन है। अमीर और ग़रीब सभी भोजनोपरान्त तीसरे प्रहर जल-पान के समय प्रायः बाज़ार से, ख़ोमचे वाले के यहाँ से, दही-बड़े, कचालू, पकौड़ी, फुलकी, चने, मटर, बैंगनी इत्यादि अपनी रुचि के अनुसार ख़रीद कर खाते हैं, किन्तु चटपटे में जो स्वाद होना चाहिए, वह बाज़ार के चटपटे में नहीं होता। यह बात ज़रूर है कि दो-चार शौक़ीन ख़ोमचे वाले ऐसे हैं, जिनकी बनाई चीज़ें स्वादिष्ट बनती हैं। इसलिए यदि चटपटा घर पर बना कर खाया जाय, तो वह अत्यन्त स्वादिष्ट बनेगा। दूसरे जितना पैसा बाज़ार में ख़र्च पड़ता है, उसका आधा पैसा बच जायगा। इसी उद्देश्य से इस अध्याय में चटपटों के बनाने की विधि लिखी गई है।

ऐसे तो चटपटे अनेक प्रकार के हैं, किन्तु जो कुछ हमें मालूम है, उन्हीं का वर्णन नीचे किया जाता है। बुद्धिमान् लोग उन्हीं कतिपय विधियों द्वारा नाना प्रकार के चटपटे बना सकते हैं। एकाध

वस्तु की चाट तो चाहे जैसे बना सकते हैं ; किन्तु ख़ोमचे वालों की तरह बनाने में नीचे का सामान चाहिए :—

चटपटा का ख़ोमचा आगरे में मशहूर लगता है। यदि उसी प्रकार का ख़ोमचा आप भी लगाना चाहें, तो उसके लिए निम्न-लिखित सामान की आवश्यकता पड़ेगी। बिना इसके आप अच्छा उत्तम प्रकार का ख़ोमचा न बना सकेंगे और न आपकी प्रशंसा ही कोई कर सकेगा।

साधारण उपकरण

एक बड़ी सी परात राँगे की क़लई की होनी चाहिए। इसके बाद छोटी-छोटी आठ अल्यूमीनियम की कटोरियाँ पिसे हुए मसालों की होनी चाहिए, दो हाँडी (एक बड़ी और एक छोटी), एक अल्यूमीनियम का बड़ा भगौना, अल्यूमीनियम का चौघरा बड़ा कटोरा, दो चम्मच, एक चाक़ू, हाथ पोंछने का झाड़न और दो बाँस की छोटी दौरी भी होनी चाहिए।

इसके अतिरिक्त यह मसाले तैयार करे—सफ़ेद ज़ीरा आठ माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे—दोनों को भून कर महीन पीस, एक कटोरी में रख ले। बड़ी इलायची छः माशे, दालचीनी तीन माशे और लौंग दो माशे—इन तीनों को भी भून-पीस कर एक कटोरी में रख ले। तलाव हींग छः रत्ती, धनिया दो तोले, इन्हें भी भून-पीस कर एक कटोरी में रक्खे। लाल मिर्चें पीस कर एक कटोरी में रक्खे, पिसी स्याह मिर्च एक कटोरी में रक्खे, सेंधा नमक पीस कर एक कटोरी में रक्खे। एक कटोरी में पिसी सोंठ और एक कटोरी में महीन कतरा अदरक रक्खे। बड़ी हाँडी में ज़ीरे का पानी बना कर रक्खे, छोटी हाँडी में पकी इमली की बनी

चटनी, जिसमें नमक-मसाला कुछ न डाले—सादी खटाई रहे। बड़े कटोरे या भगौने में फुलकी भर कर रक्खे। छिछले भगौने में मीठा दही फेंट कर बड़े के लिए रक्खे। अब एक चार ख़ाने के बड़े कटोरे के एक ख़ाने मे बेसन की मीठी पकौडी, दूसरे ख़ाने में मूँग की मीठी पकौड़ी, तीसरे ख़ाने में दही की बेसन की पकौड़ी और चौथे ख़ाने में दही में डूबी मूँग की पकौडी रक्खे। दूसरे चौघरे कटोरे के एक में बैंगनी, दूसरे में सोआ की पकौडी, तीसरे में आलू की पकौडी, चौथे में पालक की पकौड़ी आदि रख ले। एक चम्मच दही में और दूसरा इमली में रखना चाहिए। दो बड़े कटोरे में—एक में चने की घुघरी, दूसरे में मटर की घुघरी रक्खे। एक दौरी में एक तरफ़ उबाले हुए आलू और दूसरी तरफ़ बड़ा रखना चाहिए। इसके सिवाय मौसम के फलों को सजा कर एक तरफ़ परात में रक्खे। इस तरह ख़ोमचा को परात में सजा कर रक्खे। यह तो ख़ोमचे का साधारण उपकरण हुआ। इसके बाद पदार्थों का बनाना बताया जाता है, जिससे खाने वाले का चित्त प्रसन्न हो और प्रशंसा करे। इस ख़ोमचे में से कोई चाट खाना हो तो नमक, मिर्च और मसाला अन्दाज़ से छोड़ दे।

(१)

अरवी की बड़ी-बड़ी पुतियाँ गाँठ, जो बाज तथा बण्डा न हों, न सडी-गली हों, लेकर पानी में अच्छी तरह उबाल डाले। पीछे

अरवी की चाट

धनिया दो तोले, दालचीनी छः माशे, ज़ीरा सफ़ेद छः माशे, स्याह ज़ीरा चार माशे, बडी इलायची आठ माशे, स्याह मिर्च एक तोला, लाल मिर्च एक

तोला संग्रह करे। पहले काली मिर्च और लाल मिर्च को छोड़ कर बाक़ी सब मसाले थोड़े से घी में भून कर पीस डाले और एक कटोरी में रख ले। एक कटोरी में नमक पीस कर रख ले। दो-एक काग़ज़ी नींबू काट कर पास रख ले। एक पत्थर की कूँड़ी या मिट्टी की छोटी हाँडी में अमहर की चटनी अथवा पक्की इमली की चटनी बना कर पास रख ले। एक चाक़ू और पत्ते के दोने पास में रख ले। जब किसी को चाट खिलाना हो, तो अरवी को छील कर चाक़ू से छोटे-छोटे टुकड़े कर डाले, उपरान्त सब मसाला और नमक अन्दाज़ से छोड़, थोड़ी खटाई डाल कर कतरों को उछाल कर मसाला नीचे-ऊपर मिला दे। ऊपर से ज़ीरा, नींबू निचोड़, खाने को दे। खाने वाला सींकों से गोद-गोद कर एक-एक कतरा खाय।

कितने आदमी अरवी की चाट न खाकर बचड़े की चाट अधिक खाते हैं। यह अपनी रुचि पर है, चाहे जिसकी खाय। परन्तु खटाई ज़रूर ज़्यादा रक्खे, नहीं तो गला काटती है।

इसी प्रकार आलू की भी चाट बना कर लोग खाते हैं। आलू की चाट में भी वही मसाले पड़ते हैं, जो अरवी की चाट में बताये गये हैं।

ककड़ी की चाट

ककड़ी की चाट भी बड़ी ही प्रिय और स्वादिष्ट बनती है। इसके बनाने के लिए ऐसा करे कि सफ़ेद ज़ीरा दो माशे, स्याह ज़ीरा डेढ माशे, बड़ी इलायची एक माशा, धनिया का ज़ीरा डेढ माशे। इन चारों चीज़ों को ज़रा सा तवे पर घी छोड़, भून डाले। उपरान्त छः माशे गोल

मिर्च और एक तोला सेंधा नमक मिला कर सिल पर महीन पीस कर किसी बर्तन में रख ले। इसके बाद नरम-नरम ताज़ी ककड़ी लेकर पानी से धो डाले और कपड़े से रगड़ कर पोंछ डाले और पतले-पतले टुकड़े चाक़ू से कर ले। ऊपर से पिसा मसाला बुरक कर छोड़े और उछाल कर टुकड़ों में लपेट दे। फिर थोड़ा नींबू का रस निचोड़, पुनः मसाला बुरक दे। दो बार मसाला छोड़ने में यह ध्यान रक्खे कि ज़्यादा नमक न होने पाये। पहली बार मसाला तीन हिस्सा छोड़े, दुबारा एक हिस्सा डाले। इस नियम से सब चाटों में मसाला डालना चाहिए। उपरान्त दोनों में रख कर एक सींक गोद कर खाने को दे।

खीरे की चाट

ककड़ी ही की तरह खीरे की भी चाट बनाई जाती है। नरम-नरम खीरा लेकर उसके डण्ठल की तरफ़ काट, ज़रा सा नमक लगा कर रगड़े। ऐसा करने से ज़हरीला झाग निकलेगा, उसे काट कर फेंक दे। बाद को छील डाले और पतले-पतले कतरे बना कर मसाला अन्दाज़ से डाल कर ऊपर से नीबू का रस निचोड, उछाल दे, जिसमें सब कतरों मे बराबर से नमक, मसाला और खटाई फैल जाय। ऊपर से पुनः थोड़ा सा मसाला बुरक कर दोनों में रख, सींक गोद कर खाने वाले को दे। खीरे के कतरे कितने ही लोग गोल पसन्द करते हैं और कितने लम्बे, इसलिए खाने वाले की इच्छानुसार कतरे बनावे।

अच्छे ताज़े देशी ख़रबूज़े की चाट बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है।

ख़रबूज़े एकदम पके न होने चाहिए। ख़रबूज़े को चाक़ू से छील कर छोटे-छोटे टुकड़े बना कर ककड़ी वाला मसाला छोड़, नींबू निचोड़, उछाल डाले; उपरान्त खाने को दे। दो माशे चीनी भी छोड़ दे। इससे उसका स्वाद बढ़ जाता है।

ख़रबूज़े की चाट

छोटी इलायची चार माशे, स्याह ज़ीरा दो माशे, सफ़ेद ज़ीरा तीन माशे, स्याह मिर्चे छः माशे, स्याह नमक दो माशे, सेंधा नमक दश माशे लेकर दोनों ज़ीरों को आग पर भून डाले, पीछे सबको मिला कर पीस डाले। पके हुए अच्छे ताज़े अमरूद लेकर चाक़ू से ऊपर का महीन छिलका छील डाले। बाद को उनके टुकड़े बना कर ऊपर का मसाला डाल, नींबू निचोड़, उछाल दे। पुनः थोड़ा सा मसाला बुरक कर सींक गोद, खाने को दे। अमरूद की चाट अत्यन्त स्वादिष्ट और हाज़मा होती है।

अमरूद की चाट

अच्छे पके हुए केले ख़रीदे। अक्सर बाज़ार में केले कच्चे बिकते हैं, जो खाने में गले पर लगते हैं। ऐसे केलों की चाट अच्छी नहीं बनती। चाट पके केलों की ही अच्छी बनती है। अतएव जहाँ तक बने, हमेशा अच्छी जाति के, चम्पा-बर्दवान आदि बड़ी जाति के केले ख़रीदे। केले के ऊपर का छिलका छील कर गोल-गोल कतरे बना ले और किसी पत्थर या क़लईदार बर्तन में रख ले। उपरान्त छोटी इलायची

केले की चाट

चार माशे, केशर एक माशा, दोनों ज़ीरे चार माशे, दालचीनी एक माशा, गोल मिर्च छः माशे, स्याह नमक चार माशे, सेंधा नमक आठ माशे संग्रह करे। दोनों ज़ीरे और दालचीनी को ज़रा भून कर सब मसालों को पीस डाले। पीछे कतरों पर बुरक कर नींबू निचोड़, उछाल दे। पीछे सींकों से गोद कर खाय। यह चाट अत्यन्त स्वादिष्ट और खटमिट्ठी बनती है।

सन्तरे की चाट

अच्छे नागपुरी सन्तरे लेकर छील डाले। पीछे किसी चौड़ी रक़ाबी आदि में उन फाँकों को चीर कर बीज निकाल डाले, कोये उसमें फैला कर बराबर से रख दे। पीछे दोनों ज़ीरे लेकर ज़रा भून डाले और स्याह मिर्च, सूखा पोदीना सब बराबर लेकर पीस डाले। नमक अलग पीस ले। बाद को कोये पर मसाला और नमक अन्दाज़ से बुरक कर खाने वाले को दे। यदि इसमें दो माशे चीनी और छोड़ दी जाय, तो स्वाद और भी बढ़ जायगा। इसमें नींबू न निचोड़े।

नाशपाती-सेब

नाशपाती और सेब दोनों को छील कर अमरूद की तरह कतरे बना ले। इसके बाद अमरूद वाला मसाला तथा नमक और नींबू निचोड़ कर चाट बना ले। यह चाट भी अत्यन्त स्वादिष्ट बनती है। अजीर्ण के रोगी के लिए यह चाट बहुत लाभदायक होती है।

अच्छी काली-काली जामुन लेकर पानी से धो डाले। उप-

रान्त किसी पत्थर या क़लईदार बर्तन में रख कर एक दूसरा बर्तन ऊपर रख, दोनों हाथों से पकड़ कर झकझोर दे, जिसमें जामुन फूट जायँ। अब उनकी गुठली निकाल कर फेंक दे। पीछे ककड़ी वाला सब मसाला ऊपर से छोड़, एक बार पुनः झकझोर दे। उपरान्त खाने वाले को दे। यह चाट अत्यन्त स्वादिष्ट तो बनती ही है, साथ ही हाज़मा भी ज़्यादा होती है। इनमें नींबू नहीं पड़ता। इसी तरह से चाहे जिसकी चाट बना ले।

जामुन की चाट

अनन्नास की चाट भी बड़ी ही स्वादिष्ट बनती है। इसके बनाने की विधि यह है कि पका अनन्नास लेकर चाक़ू से ऊपर का लाल छिलका छील डाले। उपरान्त चाक़ू की नोक से उसकी सब आँखें सावधानी से निकाल कर फेंक दे। बाद को एक तोला चूना, चार माशे नमक अच्छी तरह मसल कर थोड़ी देर लटका दे। ऐसा करने से अनन्नास का विषैला पानी टपक जायगा। बाद को पानी से अच्छी तरह धोकर साफ़ कर ले और किसी क़लईदार बर्तन में अनन्नास के छोटे-छोटे कतरे बना डाले। पीछे अमरूद वाला सब मसाला छोड़ कर नींबू निचोड़ दे और झकझोर कर कटोरियों में रख कर खाने वाले को दे। इसका रस बड़ा ही स्वादिष्ट लगता है।

अनन्नास की चाट

चाट नाना प्रकार के पदार्थों की बनती है—अङ्गूर, छुहारा, शरीफ़ा, आम, सिंघाड़ा, कसेरू आदि यावत फलों की चाट बनाई

जाती है। इसके अतिरिक्त अन्नों की चाट भी बनती है, जैसे—मूँग

अन्यान्य चाटें

की कच्ची धोई दाल, चने की दाल, होरहा, मटर आदि। कहने का तात्पर्य यह है कि बुद्धिमानी के साथ मन लगा कर युक्तिपूर्वक नमक, मसाला, खट्टा, चरपरा, अन्दाज़ से छोड़ कर, प्रेम से जिस वस्तु को बनाया जाय, वही उत्तम बन सकती है।